# طبِ یونانی

میں

# گھریلو ادویہ اور عام مُعالجہ کی کتاب

ترتیب

**طبیبہ اُمّ الفضل**
ڈپٹی ڈائریکٹر
سینٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن؛

و

**حکیم محمد عبد الرزاق**
ڈائریکٹر
سینٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن
و ڈپٹی ایڈوائزر (یونانی)
وزارتِ صحت و خاندانی بہبود، حکومت ہند، نئی دہلی

کتب خانہ
طبیب

سینٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن، نئی دہلی

سی۔سی۔آر۔یو۔ایم ــــ اشاعت ۶۱

جملہ حقوق محفوظ

بار اوّل ــــ ۱۹۷۹ء ــــــ ۵۰۰۰
بار دوم ــــ ۱۹۸۱ء ــــــ ۵۰۰۰

قیمت: پانچ روپے

ناشر:
سینٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن
۵۔ پنچ شیل شاپنگ سینٹر، نئی دہلی ۱۱۰۰۱۷

طابع:
جے۔کے۔ آفسیٹ پرنٹرز، ۳۱۵ جامع مسجد، دہلی

# مشاورتی کمیٹی

| | |
|---|---|
| ۱۔ حکیم یوسف حسین خاں (مرحوم) | حیدرآباد |
| ۲۔ حکیم عبدالاحد | پٹنہ |
| ۳۔ حکیم شکیل احمد شمسی | لکھنو |
| ۴۔ حکیم ایس۔ ایم۔ شبلی (مرحوم) | حیدرآباد |
| ۵۔ حکیم جمیل مرزا (مرحوم) | حیدرآباد |
| ۶۔ حکیم معین الدین احمد | حیدرآباد |
| ۷۔ حکیم تبارک کریم تکمیلی (مرحوم) | لکھنو |
| ۸۔ شری جی۔ بالاکرشنن | نئی دہلی |

# معاونین

| | |
|---|---|
| ۱۔ حکیم عبدالجبار خاں | سینٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن، نئی دہلی |
| ۲۔ حکیم غلام مہدی | |
| ۳۔ حکیم ایس۔ ایم۔ ایوب عثمانی | |
| ۴۔ حکیم محمد ظفراللہ | |
| ۵ حکیم سید صفی الدین علی | |

# پیش لفظ

بہت سی بیماریاں، اگر ان کا علاج نہ بھی کیا جائے تو عارضی طور پر معمولی تکلیف پہنچا کر اپنی مُدت پوری کر کے خود بخود دب جاتی یا بالکل ختم ہو جاتی ہیں۔ دوسری جانب خود علاجی، ناکافی طبی سہولیات یا عطائی علاج نہ صرف مریض کے لیے نقصان کا باعث ہوتا ہے بلکہ اُس کی آئندہ نسلوں کو بھی ضرر پہنچا سکتا ہے۔ اینٹی بائیٹک اور دوسری اس طرح کی دوائیں جو ساتھ ہی مضر اثرات بھی رکھتی ہیں بازار میں کثرت سے فروخت ہونے کی وجہ سے صورتِ حال اور بھی خراب ہو رہی ہے۔ یہ دوائیں بہت سے اُن دیہاتوں میں بھی پہنچ گئی ہیں جنھوں نے ابھی تک کسی معالج کی شکل بھی نہیں دیکھی۔ معالجوں کی کمی کے باعث خصوصاً دیہاتوں میں، یا انتہائی غربت کے سبب یا دونوں وجوہات کی بناء پر عام آدمی تک مناسب طبی امداد نہیں پہنچتی اور یہ مسئلہ حل ہونے میں ابھی برسوں لگیں گے جس کا شکار عام طور پر سماج کا مالی طور پر کمزور طبقہ ہوتا ہے۔

عام طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ کھیتی باڑی جیسے پیشوں میں ایک عام اَن پڑھ یا معمولی پڑھے لکھے آدمی کو اگر مناسب مشورہ دیا جائے تو وہ بخوشی اُسے قبول کر کے فائدہ اُٹھانے کی کوشش کرتا ہے۔ دوسرے وہ لوگ جو پُرانا اندازِ فکر رکھتے ہیں ان فوائد کو دیکھتے ہوئے جلد یا بدیر وہی راستہ اپناتے ہیں اور اس طرح ترقّی ہوتی جاتی ہے۔

اس لیے طبّی و صحتی میدان میں بھی اس بات کی شدید ضرورت ہے کہ حفظِ ماتقدّم اور علاج کے سلسلے میں مناسب معلومات کی اشاعت کی جائے۔ ہر ایک دیہات میں خواہ کتنے ہی دُور دراز علاقہ میں واقع ہو ہمیں ہندوستانی طریقہ ہائے علاج کے معالجین مل جاتے ہیں۔ وہ علاج کے ماہر ضرور ہوتے ہیں لیکن ان کا خالص فنّی علوم سے واقف ہونا ضروری نہیں ہے۔ پھر پڑھے لکھے لوگ جو رہنمایانہ صلاحیتیں رکھتے ہیں دیہاتوں میں کچھ کم نہیں ہوتے۔ ہماری کوشش یہ ہونی چاہیے کہ ہم ایسے لوگوں کو صحتی و طبّی معلومات کی اشاعت کا

ذریعہ بنائیں تاکہ ہر گھر تک یہ معلومات پہنچ سکیں۔ اِس مقصد کے پیشِ نظر سینٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن نے یونانی طریقۂ علاج پر مشتمل گھریلو ادویہ کا کتابچہ ترتیب دیا ہے۔

یونانی طریقۂ علاج پر مشتمل اِس کتابچہ میں وہ نباتی، معدنی اور حیوانی ادویہ درج کی گئی ہیں جو بہ سہولت فراہم ہو جاتی ہیں، علاج میں موثر ہوتی ہیں، کوئی خراب اثر نہیں رکھتیں اور کم خرچ بھی ہیں۔ اِس کتابچہ کے آخر میں حفظانِ صحت سے متعلق ہدایات اور غذاؤں کے بارے میں کچھ معلومات بھی شامل کر دی گئی ہیں۔

اُمید کی جاتی ہے کہ یہ کتاب معالجین اور عام لوگوں میں مقبول ہوگی اور ہر گھر میں اس سے معمولی بیماریوں کے علاج میں مدد لی جائے گی۔ یہ کتاب اُردو کے علاوہ انگریزی، ہندی اور تامل زبانوں میں بھی شائع ہو چکی ہے نیز تلگو زبان میں بھی یہ کتاب جلد ہی شائع ہونے جا رہی ہے۔

اگر ایک عام آدمی اس کتاب سے مدد لے کر رفتہ رفتہ اینٹی بائیٹک جیسی خطرناک دواؤں سے اپنے آپ علاج کرنے کی عادت چھوڑ دے تو ہماری یہ کوشش رائگاں نہیں جائے گی۔ ساتھ ہی اِس کتاب کی وجہ سے یہ طریقِ علاج اُن علاقوں میں بھی رائج ہوگا جہاں ابھی تک یہ اچھی طرح متعارف نہیں ہے۔

حکیم محمد عبدالرزاق
ڈائریکٹر

کتب خانہ
طبیب

# مقدّمہ

دُکھ اور تکلیف خواہ کسی بھی قسم کی ہو خطرناک ہے۔ دُکھ اور پریشانی کی سب سے خراب شکل بیماری ہے۔ یہ حقیقت کتنی عجیب ہے کہ بیماری جو انسان کی بدترین دشمن ہے اُس وقت سے انسان کے ساتھ ہے جب سے زمین پر انسان کا وجود ہے لیکن انسان کی اس خصوصیت کو پیشِ نظر رکھنا چاہیے کہ وہ بیماری پر قابو پانے، اُس کے اثرات کو کم کرنے یا ممکن ہو تو بالکل ختم کرنے کی مسلسل جدوجہد میں مصروف رہا ہے۔ اِس لڑائی میں انسان نے اپنے اسلحہ اور طریقِ کار میں کافی اصلاحات کی ہیں اور گو ابھی اُسے اپنی کوششوں میں پوری طرح کامیابی حاصل نہیں ہو سکی ہے پھر بھی اُس کی اب تک کی کامیابیاں قابلِ تعریف ہیں۔

جیسے جیسے تہذیب ترقی کرتی جاتی ہے، انسان کے مسائل بھی اپنے تمام تر لوازمات کے ساتھ اُبھر کر سامنے آتے ہیں اور لوگ جو عرصہ تک ضروری سہولیات سے محروم رہے ہیں ایک بہتر زندگی کا مطالبہ لے کر اُٹھ کھڑے ہوتے ہیں۔ بہتر زندگی کے تقاضوں میں طبی سہولیات کو اوّلین اہمیت حاصل ہے۔

ہر مُلک کے اپنے مسائل ہوتے ہیں۔ بعض مُلکوں کے مسائل ضروریاتِ زندگی کی کمی، حد سے زیادہ اضافۂ آبادی، غذائی اشیاء کی غیر متوازن فراہمی، تعلیم کی کمی اور دولت کی غیر مساوی تقسیم وغیرہ ہیں۔ فطری طور پر اِن مسائل کا حل کسی مُلک کے وسائل پر منحصر ہونا چاہیے اور نامناسب، خیالی منصوبوں کو نظر انداز کرنا چاہیے۔ اِس کا مطلب یہ ہے کہ ریسرچ اور ترقیاتی کوششوں کا انحصار زیادہ تر قومی وسائل پر ہونا چاہیے تاکہ صحتی اور طبی میدان میں معمولی بیماریوں کا علاج ایک عام آدمی کے قابو میں ہو۔

اِنہی مقاصد کو نظر میں رکھتے ہوئے سینٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن کی طرف سے عام بیماریوں کے معمولی علاج کے کتابچے تیار کرنے کی اسکیم کے تحت یہ کتاب اُردو، انگریزی، ہندی اور تامل زبانوں میں شائع ہو چکی ہے۔

یونانی طریقِ علاج مُلک کے تمام حصّوں میں ایک مفید طریقِ علاج کے طور پر کام کر رہا ہے۔

یونانی دوائیں آسانی سے مل جاتی ہیں اور بہ سہولت اِن کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اِس کے علاوہ اِن کی قیمت بھی ایک عام آدمی کے لیے گراں نہیں ہوتی نیز اِن کے استعمال سے کوئی نقصان دہ ردِ عمل نہیں ہوتا۔

اس کتاب میں ایسے امراض اور اُن کا علاج شامل کیا گیا ہے جو روزمرّہ کی زندگی میں واقع ہوتے رہتے ہیں۔ اِس کی تیاری میں تجربہ کار اطبّاء کی ایک ٹیم نے کام کیا ہے۔ اِس بات کی ممکنہ کوشش کی گئی ہے کہ اِس کتاب میں ضروری تفصیلی ہدایات درج کی جائیں۔

اِس میں ایک ہی بیماری کے لیے بہت سے نسخے تجویز کیے گئے ہیں۔ ایسا مریضوں کی سہولت کے لیے کیا گیا ہے تاکہ جس علاقہ میں جو دوا آسانی سے دستیاب ہو اُسے استعمال کیا جاسکے۔ اس خیال کے پیشِ نظر تیار شدہ دواؤں کا اضافہ بھی کر دیا گیا ہے تاکہ مریض اپنے علاقہ میں آسانی سے ملنے والی کوئی بھی دوا آسانی سے استعمال کرسکے۔

پیچیدہ بیماریوں کا علاج اِس کتاب میں نہیں دیا گیا ہے کیونکہ ایسی حالت میں ذرا سی غفلت سے مریض کی جان کا خطرہ ہے۔ معمولی دواؤں کے ذریعہ معمولی بیماریوں کا علاج تجویز کیا گیا ہے تاکہ بیماریوں کی شروعات میں جبکہ حالت زیادہ خراب نہ ہوئی ہو ان دواؤں کا استعمال کیا جاسکے۔ اگر مریض کو فائدہ ہونے کی بجائے حالت خراب ہورہی ہو تو فوراً کسی معالج سے مشورہ کیا جائے یا کسی قریب ترین اسپتال میں داخل کر دیا جائے۔

اِس کتاب کے آخر میں دواؤں کی تیاری، استعمال اور اُنھیں محفوظ رکھنے کی ہدایات دی گئی ہیں۔ مختلف عمروں کی مقدارِ خوراک وغیرہ کی تفصیلات کا چارٹ بھی آخر میں دیا گیا ہے۔

آخر میں میں اُن تمام یونانی اطبّاء کا شکریہ ادا کرتی ہوں جنھوں نے اِس کتاب کی ترتیب میں قیمتی مشوروں سے نوازا اور اپنے مجرّب نسخے اِس کتاب میں شامل کرنے کی اجازت دی۔ یہ نامناسب ہوگا اگر میں کونسل اور وزارتِ صحت کے اپنے اُن ساتھیوں کا شکریہ ادا نہ کروں جنھوں نے اِس پورے کام میں اپنا تعاون دیا ہے۔

اُمّ الفضل

ڈپٹی ڈائریکٹر

# فہرست مضامین

۱۔ امراضِ راس (سر کی بیماریاں)

(۱) صداع (سر کا درد) ۱۵
(۲) شقیقہ (آدھا سیسی) ۱۷
(۳) سدر و دوار (سر چکرانا) ۱۸
(۴) نزلہ و زکام ۲۰
(۵) سہر (بے خوابی۔ نیند کا نہ آنا) ۲۱
(۶) صرع (مرگی) ۲۳

۲۔ امراضِ عین (آنکھ کی بیماریاں)

(۱) رمد (آنکھ دُکھنا) ۲۵
(۲) ضعفِ بصر (نظر کی کمزوری) ۲۷
(۳) جرب الاجفان (ککرے۔ روہے) ۲۸
(۴) شعیرہ (گوہانجنی۔ انجنہاری) ۲۸

۳۔ امراضِ اذن (کان کی بیماریاں)

(۱) وجع الاذن (کان کا درد) ۳۰
(۲) سیلان الاذن (کان بہنا) ۳۱
(۳) ورم اصل الاذن (کنپیڑ) ۳۲

۴۔ امراضِ انف (ناک کی بیماریاں)

(۱) رُعاف (نکسیر۔ ناک سے خون بہنا) ۳۴
(۲) بثورانف (ناک کی پھنسیاں) ۳۶
(۳) عُطاس مفرط (چھینکوں کی کثرت) ۳۶

۵۔ امراضِ فم (مُنہہ کی بیماریاں)

(۱) تشقق و یبوست شفت (ہونٹوں کا پھٹنا اور خشکی) ۳۸
(۲) قلاع (مُنہہ آنا) ۳۸
(۳) بخر الفم (مُنہہ کی بدبو) ۴۰
(۴) لکنت (ہکلانا) ۴۱
(۵) ورم لثہ و وجع الاسنان (مسوڑھوں کا ورم اور دانتوں کا درد) ۴۱
(۶) تحرک اسنان (دانتوں کا ہلنا) ۴۳
(۷) قروح اللثہ (پائریا) ۴۳

۶۔ امراضِ حلق (گلے کی بیماریاں)

(۱) استرخائے لہاۃ (کوّے کا لٹک جانا) ۴۵
(۲) ورم لوزتین (گلے آنا) ۴۵
(۳) بحۃ الصوت (آواز بیٹھ جانا) ۴۷

۷۔ امراضِ صدر (سینہ کی بیماریاں)

(۱) سُعال (کھانسی) ۴۸
(۲) شہیقہ (کالی کھانسی) ۵۰
(۳) نفث الدم (خون تھوکنا) ۵۱
(۴) ضیق النفس (دمہ) ۵۳

(۵) وجع عضلات صدر (سینہ کا درد) ۵۴
(۶) ذبحۂ اطفال (پسلی چلنا) ۵۶
(۷) اختلاجِ قلب (دل کی دھڑکن) ۵۷
(۸) غشی (بیہوشی) ۶۰

## ۸۔ امراضِ ثدی (پستان کی بیماریاں)

(۱) ورم ثدی (پستان کا ورم۔ تھنیلا) ۶۲
(۲) قلتِ لبن (دودھ کی کمی) ۶۳
(۳) کثرتِ لبن (دودھ کی زیادتی) ۶۴

## ۹۔ امراضِ معدہ (معدہ کی بیماریاں)

(۱) وجع المعدہ (معدہ کا درد) ۶۶
(۲) ضعفِ ہضم (ہضم کی کمزوری) ۶۸
(۳) ہیضہ (کالرا) ۷۱
(۴) غثیان و قے (متلی اور قے) ۷۳
(۵) عطش مفرط (پیاس کی زیادتی) ۷۶
(۶) فواق (ہچکی) ۷۶
(۷) وجع الفواد (کوڑی کا درد) ۷۸

## ۱۰۔ امراضِ کبد و طحال (جگر و تلی کی بیماریاں)

(۱) ضعفِ کبد (جگر کی بیماری) ۸۰
(۲) فقرالدم (خون کی کمی) ۸۲
(۳) یرقان (پیلیا) ۸۳
(۴) عظم طحال (تلی کا بڑھ جانا) ۸۵

### ۱۱۔ امراضِ امعاء (آنتوں کی بیماریاں)

(۱) اسہال (دست آنا) ۸۸
(۲) اسہالِ اطفال (بچوں کے دست) ۹۰
(۳) زحیر (پیچش) ۹۳
(۴) قولنج ۹۴
(۵) قبض ۹۵
(۶) دیدان امعاء (آنتوں کے کیڑے) ۹۶
(۷) بواسیر ۹۸
(۸) خروج المقعد (کانچ نکلنا) ۱۰۰

### ۱۲۔ امراضِ کلیہ و مثانہ (گُردہ و مثانہ کی بیماریاں)

(۱) وجع الکلیہ (گُردہ کا درد) ۱۰۳
(۲) حصاۃ الکلیہ و مثانہ (گُردے اور مثانے کی پتھری) ۱۰۴
(۳) ذیابیطس ۱۰۵
(۴) سلس البول (پیشاب کا بار بار آنا) ۱۰۷
(۵) احتباس البول (پیشاب کا رُک جانا) ۱۰۸
(۶) بول فی الفراش (سوتے میں پیشاب کرنا) ۱۱۰
(۷) بول الدم (پیشاب میں خون آنا) ۱۱۱
(۸) سُوزاک ۱۱۳
(۹) حرقۃ البول (پیشاب کی جلن) ۱۱۴

### ۱۳۔ امراضِ مردانہ (مَردوں کی بیماریاں)

(۱) ضعف باہ (مَردانہ کمزوری) ۱۱۶
(۲) جریان ۱۱۶

هُوَ الشّافی

# ۱۔ امراضِ راس (سر کی بیماریاں)

## (۱) صداع (سر کا درد)

سر کے درد کی کئی اقسام ہیں۔ کبھی یہ پورے سر میں اور کبھی سر کے کسی حصہ میں محسوس ہوتا ہے۔ بعض حالات میں متلی اور قے کی شکایت بھی ہوتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| اسطوخودوس | ۳ گرام |
| دھنیا | ۳ گرام |
| کالی مرچ | ۵ عدد |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنائیں۔

**ترکیب استعمال:** صبح خالی پیٹ پانی کے ساتھ لیں۔ اس کے بعد آدھے گھنٹہ تک بستر میں آرام کریں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| ببول کے پھول | ہر ایک ۱۰ گرام |
| دھنیا | |
| کدو کے بیج کی گری | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنائیں۔

**ترکیب استعمال:** ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| بالچھڑ | ۶ گرام |

| | |
|---|---|
| دارچینی | ہر ایک ۶ گرام |
| سونٹھ | |

**ترکیب تیاری :** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں اُبال کر چھان کر شکر سے میٹھا کر لیں۔

**ترکیب استعمال :** صبح خالی پیٹ پیئیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| کافور | ۵۰۰ ملی گرام |
| نوشادر | ۲ گرام |

**ترکیب تیاری :** دونوں دواؤں کا الگ الگ باریک سفوف بنائیں اور ملا کر صاف شیشی میں اچھی طرح بند کر کے رکھیں۔

**ترکیب استعمال :** ضرورت کے وقت سُونگھیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| افیون | ہموزن |
| مرکی | |
| دارچینی | |

**ترکیب تیاری :** باریک سفوف میں تھوڑا پانی ملا کر لیپ تیار کریں۔

**ترکیب استعمال :** یہ لیپ ایک چھوٹے اور صاف کپڑے پر پھیلا کر ایک یا دونوں کنپٹیوں پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| ست پودینہ | ہموزن |
| ست اجوائن | |
| کافور | |

**ترکیب تیاری :** ایک صاف شیشی میں ملا کر بند کر کے رکھ لیں۔ پانی جیسا بن جائے گا۔

**ترکیب استعمال :** ۳ قطرے تھوڑے پانی میں ملا کر پیشانی اور کنپٹیوں پر لیپ کریں۔

### نسخہ نمبر ۷

| | |
|---|---|
| چنبیلی کے تازہ پتوں کا رس | ۲۵ ملی لیٹر |
| نمک | ۲۵۰ ملی گرام |

**ترکیب تیاری :** نمک کو چنبیلی کے پتوں کے رس میں گھول کر ایک صاف شیشی میں رکھ لیں۔
**ترکیب استعمال :** ۲ قطرے دن میں دو بار یا حسبِ ضرورت ناک میں ڈالیں۔

### تیارشدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ اطریفل اسطوخودوس | ۷ گرام | سوتے وقت لیں |
| ۲۔ اطریفل زمانی | ۱۰ گرام | سونے سے قبل لیں |
| ۳۔ اطریفل کشنیزی | ۷ گرام | سونے سے قبل لیں |
| ۴۔ خمیرہ گاؤزبان عنبری | ۶ گرام | صبح ناشتہ سے قبل لیں |
| ۵۔ قرص مثلث | ایک قرص | تھوڑے پانی میں گھس کر پیشانی پر لگائیں |
| ۶۔ برشعثا | ۳ گرام | درد کے وقت لیں |
| ۷۔ عرقِ عجیب | ۳ گرام | درد کے وقت لیں۔ چند قطرے پیشانی پر لگائیں |

## ۲۔ شقیقہ (آدھا سیسی)

یہ درد دوروں کی شکل میں ہوتا ہے جو عام طور پر سر کے کسی ایک جانب ہوتا ہے۔ کبھی یہ پورے سر میں پھیل جاتا ہے۔ اس درد کے حملہ کی مدت چند منٹ سے لے کر کئی دن تک ہو سکتی ہے۔ اس کے ساتھ متلی اور قے کی شکایت بھی ہوتی ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

ریٹھہ کا چھلکا ایک عدد

**ترکیب تیاری :** ۶۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا ملیں کہ جھاگ پیدا ہو جائے۔
**ترکیب استعمال :** دو قطرے ناک میں ٹپکائیں۔

### نسخہ نمبر ۲

بکھیرا سفیدے کے پتے بقدرِ ضرورت

**ترکیب تیاری :** کچل کر رس نکال لیں۔
**ترکیب استعمال :** ۲ قطرے ناک میں ٹپکائیں۔

**نوٹ :** اگر تازہ پتے نہ مل سکیں تو خشک پتوں کو رات بھر پانی میں بھگو کر صبح چھان لیں اور پھر پانی کے ایک یا ۲ قطرے ناک میں ٹپکائیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| رائی | ایک گرام |

**ترکیب تیاری :** ۲۵ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال :** ایک یا دو قطرے ناک میں ٹپکائیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| دھنیا | ۳ گرام |
| اسطوخودوس | ۳ گرام |
| کالی مرچ | ۵ عدد |

**ترکیب تیاری :** باریک سفوف بنائیں۔

**ترکیب استعمال :** صبح سورج نکلنے سے پہلے لیں اور آدھ گھنٹہ بستر میں آرام کریں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | | |
|---|---|---|---|
| ۱۔ | اطریفل اسطوخودوس | ۷ گرام | سوتے وقت لیں |
| ۲۔ | اطریفل زمانی | ۱۰ گرام | سونے سے قبل لیں |
| ۳۔ | اطریفل کشنیزی | ۷ گرام | سونے سے قبل لیں |
| ۴۔ | خمیرہ گاؤزبان عنبری | ۷ گرام | صبح ناشتہ سے پہلے لیں |
| ۵۔ | قرص مثلث | ایک قرص | تھوڑے پانی میں گھس کر پیشانی پر لگائیں |
| ۶۔ | برشعشا | ۳ گرام | درد کے وقت لیں |
| ۷۔ | عرق عجیب | ۳ قطرے | ماتھے پر لگائیں |

ھدایات :

## ۳۔ سدر و دوار ( سر چکرانا )

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| خشخاش | ہر ایک ۴ گرام |
| دھنیا | |
| بنولہ کی گری | |

**ترکیب تیاری :** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ پیس کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال** : روزانہ صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| مہندی کے بیج | ۳ گرام |
| شہد | ۱۰ گرام |

**ترکیب تیاری** : مہندی کے بیجوں کا باریک سفوف بنائیں اور شہد میں ملا کر چٹنی بنا لیں۔

**ترکیب استعمال** : دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| آملہ مربیٰ | ایک عدد |
| چاندی کا ورق | ایک عدد |

**ترکیب استعمال** : آملہ مربیٰ کو چاندی کے ورق میں لپیٹ کر صبح ناشتہ سے پہلے لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| املی کا گودا | ۲۵ گرام |
| شکر | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری** : گودے کو ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ایک گھنٹہ تک بھگوئیں اس کے بعد نتھار کر شکر ملا لیں۔

**ترکیب استعمال** : دن میں دو بار لیں۔

**نوٹ** : یہ نسخہ صفراویت کے لیے خصوصی طور پر مفید ہے۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| اسرول کی جڑ کا سفوف | ۵۰۰ ملی گرام |

**ترکیب استعمال** : سونے سے پہلے پانی کے ساتھ لیں۔

### تیار شدہ دوائیں

۱۔ کشتہ مرجان ۵۰۰ ملی گرام خمیرہ گاؤزبان عنبری ۶ گرام میں ملا کر صبح لیں۔

۲۔ کشتہ خبث الحدید یا کشتہ فولاد ۵۰۰ ملی گرام جوارش جالینوس ۷ گرام میں ملا کر سونے سے قبل لیں۔

۳۔ اطریفل کشنیزی ۷ گرام سونے سے قبل لیں۔

## (۴) نزلہ و زکام

اس میں چھینکیں آتی ہیں۔ ناک سے پانی بہتا ہے۔ سر میں درد ہوتا ہے۔ کھانسی، اعضاء شکنی اور کبھی کبھی ہلکا بخار ہوتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| گیہوں کی بھوسی | ۲ گرام |
| کالی مرچ | ۵ عدد |
| نمک | ایک گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔
**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| سپستان کے پتے | ۱۲ گرام |
| یا | |
| امرود کے تازہ پتے | ایک گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔
**ترکیب استعمال:** خالی پیٹ دن میں ایک یا دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| گل بنفشہ | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔
**ترکیب استعمال:** خالی پیٹ دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| | |
|---|---|
| بہدانہ | ۳ گرام |
| عناب | ۵ عدد |
| سپستان | ۹ عدد |

**ترکیب تیاری:** عناب اور سپستان کو ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دیں۔ بہدانہ کو ۶۰ ملی لیٹر پانی میں بھگوئیں اور لعاب الگ کر کے جوشاندہ میں ملا کر شکر سے میٹھا کر لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نوٹ:** یہ نسخہ نزلہ حار اور خشک کھانسی کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| دارچینی | ۳ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کریں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ لعوق سپستان | ۱۰ گرام | ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ لعوق معتدل | ۱۰ گرام | ۱۲۰ ملی لیٹر گرم پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ شربت صدر | ۲۵ ملی لیٹر | ۶۰ ملی لیٹر ہلکے گرم پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ شربت بنفشہ | ۲۵ ملی لیٹر | ۶۰ ملی لیٹر ہلکے گرم پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔ |
| ۵۔ تریاق نزلہ | | ۷ گرام صبح لیں۔ |
| ۶۔ خمیرہ خشخاش | | ۷ گرام صبح لیں۔ |
| ۷۔ اطریفل اسطوخودوس | | ۶ گرام سوتے وقت لیں۔ |
| ۸۔ عرق گاؤزبان | | ۱۲۰ ملی لیٹر صبح لیں۔ |
| ۹۔ عرق مکو | | ۱۲۰ ملی لیٹر صبح لیں۔ |

**ہدایات:** ٹھنڈے شربت اور کھٹی غذاؤں سے پرہیز کریں۔ سردی سے بچیں۔

## (۵) سہر (بے خوابی۔ نیند کا نہ آنا)

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| خشخاش<br>کدو کے بیج کی گری<br>کاہو کے بیج | ہر ایک ۴ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر شکر سے میٹھا کریں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۲

دارچینی ۳ گرام

**ترکیب تیاری :** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کر لیں۔

**ترکیب استعمال :** دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۳

بھنگ کے تازہ پتے ۳۰ گرام

**ترکیب تیاری :** پانی میں پیس کر لیپ بنائیں

**ترکیب استعمال :** تلووں پر لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| روغنِ کدو<br>روغنِ بنفشہ | ہم وزن |

**ترکیب تیاری :** ملا کر رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال :** سوتے وقت سر اور تلووں پر لگائیں۔ ایک یا دو قطرے کان میں ڈالیں اور مقعد میں لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۵

اسرول کی جڑ کا سفوف ۵۰۰ ملی گرام

**ترکیب استعمال :** سوتے وقت پانی کے ساتھ لیں۔

**نوٹ :** یہ ضغط الدم قوی (ہائی بلڈ پریشر) کی مخصوص دوا ہے لیکن اس کی زیادہ مقدار نہ لیں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | |
|---|---|
| ۱۔ روغنِ لبوب سبعہ | ان میں سے کوئی ایک سوتے وقت سر پر ملیں۔ |
| ۲۔ روغنِ خشخاش | |
| ۳۔ روغنِ بادام | |
| ۴۔ خمیرۂ خشخاش | ۶ گرام صبح لیں۔ |
| ۵۔ خمیرۂ بنفشہ | ۶ گرام سوتے وقت لیں۔ |
| ۶۔ برشعشا | ۳ گرام سوتے وقت لیں۔ |

۷۔ حلوائے بادام ۱۵ گرام صبح لیں۔

**ھدایات:** صبح ٹہلنا، روزانہ نہانا اور ہلکی غذائیں لینا چاہیے۔ چائے اور کافی جیسی گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔ غصّہ اور پریشانی سے بچیں۔

## ۶۔ صرع (مرگی)

اس میں اچانک دَورہ ہوتا ہے۔ مریض گر کر بیہوش ہو جاتا ہے۔ اس کا چہرہ پیلا پڑ جاتا ہے اور مُنہ سے جھاگ نکلتے ہیں۔ زبان دانتوں کے بیچ میں آکر کٹ جاتی ہے۔ آنکھوں کے ڈھیلے گھومتے ہیں۔ بعض مرتبہ پیشاب اور پاخانہ غیر ارادی طور پر خارج ہو جاتا ہے۔ مریض کی حالت بتدریج اعتدال پر آتی ہے۔ یہ دَورے کم یا زیادہ وقفے سے واقع ہوتے ہیں۔

### نسخہ نمبر ۱

عاقرقرحا ۱۲ گرام

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنائیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک گرام سفوف ۶ گرام شہد میں مِلاکر روزانہ صبح لیں۔ یہ سفوف دَورہ شروع ہوتے وقت سُنگھا بھی سکتے ہیں۔

### نسخہ نمبر ۲

اسپندکے تازہ پتے بقدرِ ضرورت

**ترکیب تیاری و استعمال:** پتوں کا رس نکال کر ۲ قطرے دَورہ کے وقت ناک میں ٹپکائیں۔

### نسخہ نمبر ۳

نک چھکنی بقدرِ ضرورت

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** دَورہ کے وقت سُنگھائیں۔

### تیار شدہ دوائیں

۱۔ خمیرہ گاؤزبان جدوار عود صلیب والا ۶ گرام صبح لیں۔
۲۔ حبِ صرع ۲ گولیاں دن میں دو بار لیں۔

۳۔ حبِ جُند ۲ گولیاں دن میں دو بار لیں۔
۴۔ معجون نجام ۶ گرام سوتے وقت

**ھدایات:** دورہ کے وقت مریض کو اس طرح چت لٹائیں کہ سر تھوڑا اوپر اُٹھا ہو۔ نرم اُون یا کارک یا چمچہ کا دستہ دانتوں کے درمیان میں رکھیں تاکہ زبان کٹنے سے محفوظ رہے۔ چہرے پر ٹھنڈا پانی چھڑکیں۔ بدن پر تنگ لباس کو ڈھیلا کر دیں۔

# ۲۔ امراضِ عین (آنکھ کی بیماریاں)

## (۱) رمد (آنکھ دُکھنا)

یہ آنکھ کی اُوپری جھلی کا ورم ہے۔ اس میں آنکھ سُرخ اور متورم ہو جاتی ہے۔ آنکھ سے آنسو بہنے لگتے ہیں اور روشنی سے تکلیف ہوتی ہے۔ آنکھ سے گندا مواد نکلنے کی وجہ سے پپوٹے چپک جاتے ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| سہاگہ | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** بھون کر کھرل میں خوب باریک کریں۔
**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار آنکھ میں لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| گلِ منڈی | ۶ گرام |
| عناب | ۵ عدد |
| پوست بلیلۂ زرد | ۳ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کر لیں۔
**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| رسوت | ہموزن |
| پھٹکری | |
| چاکسو | |

| | |
|---|---|
| آنبہ ہلدی | ہموزن |

**ترکیب تیاری :** پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** سوتے وقت پپوٹوں پر لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| پھٹکری | ۳ گرام |
| شورہ قلمی | ۳ گرام |
| عرقِ گلاب | ۶۰ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری :** پہلی دو دواؤں کو عرقِ گلاب میں اچھی طرح حل کرکے چھان لیں اور ایک صاف شیشی میں رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال :** دو دو قطرے صبح و شام آنکھ میں ڈالیں۔

## نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| گیرو | ۳ گرام |
| رسوت | ۳ گرام |
| افیون | ۵۰۰ ملی گرام |

**ترکیب تیاری :** تھوڑے پانی میں پیس کر لیپ بنالیں

**ترکیب استعمال :** دن میں دو بار پپوٹوں پر لیپ کریں۔

## نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| سہاگہ | ۳ گرام |
| ہلدی | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری :** باریک سفوف بنالیں اور ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال :** ایک صاف کپڑے کا ٹکڑا اس جوشاندہ میں بھگو کر آنکھ کی سنکائی کریں۔

## تیار شدہ دوائیں

| | |
|---|---|
| قطور رمد | ایک یا دو قطرے دن میں کئی بار آنکھ میں ڈالیں۔ |
| حب سیاہ چشم | تھوڑے سے پانی میں گھس کر آنکھ میں لگائیں۔ |
| شیاف ابیض | تھوڑے سے پانی میں گھس کر آنکھ میں لگائیں۔ |

# ۲۔ ضعفِ بصر (نظر کی کمزوری)

## نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| لودھ پٹھانی | ۶ گرام |
| عرقِ گلاب | ۶۰ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری:** لودھ پٹھانی کو عرقِ گلاب میں ۲ گھنٹہ تک بھگوئیں پھر چھان کر ایک صاف شیشی میں رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۲ قطرے صبح و شام آنکھ میں ڈالیں۔

## نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| سونف | ۱۲۵ گرام |
| سنگِ سُرمہ | ۲۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** نیم کے تنے میں ایک شگاف لگا کر سنگِ سُرمہ کو اس میں ایک ہفتے کے لیے رکھیں پھر نکال لیں۔ سونف کو ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں جوشش دے کر چھان لیں اور تھوڑا تھوڑا یہ جوشاندہ ڈال کر سنگِ سُرمہ کو کھرل کرتے جائیں یہاں تک کر پورا جوشاندہ جذب ہو جائے اور باریک سُرمہ بن جائے۔

**ترکیب استعمال:** سوتے وقت آنکھوں میں لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| ترپھلہ (سفوف) | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب استعمال:** ۳ گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

**نوٹ:** ترپھلہ کو رات بھر پانی میں بھگوئیں اور صبح اس پانی سے آنکھ دھوئیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| نیم کے تازہ پھول | ہموزن |
| شورہ قلمی | |

**ترکیب تیاری:** کھرل میں باریک سفوف کر لیں۔

**ترکیب استعمال:** سوتے وقت بطور سُرمہ آنکھوں میں لگائیں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | |
|---|---|
| کحل الجواہر | سوتے وقت آنکھوں میں لگائیں۔ |

نوٹ: آنکھوں میں لگائی جانے والی تمام ادویہ کا نہایت باریک سفوف کر کے چھان لینا ضروری ہے۔

## (۳) جرب الاجفان (ککرے۔ روہے)

یہ ایک متعدی مرض ہے جس میں آنکھ اور پپوٹوں پر استر کرنے والی جھلی میں ورم ساگودانہ کی طرح اُبھار، سُرخی، درد اور کھٹک ہوتی ہے اور پانی بہتا ہے۔ اگر ٹھیک علاج نہ ہو تو اندھاپن ہو سکتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| لونگ | ۴ عدد |
| گائے کا گھی | بقدرِ ضرورت |

ترکیب تیاری: لونگ اور گھی کو پیتل کے برتن میں رکھ کر کچھوے کی پیٹھ کی ہڈی سے رگڑیں تاکہ لیپ تیار ہو جائے۔

ترکیب استعمال: صبح و شام آنکھ میں لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| چاکسو | بقدرِ ضرورت |

ترکیب تیاری: چاکسو کے اوپر کا چھلکا اُتار کر گری نکال لیں اور اس کا باریک سفوف بنا لیں۔

ترکیب استعمال: پپوٹے کو اُلٹ کر یہ سفوف آہستہ سے مَل دیں۔

**تیار شدہ دوا**

| | |
|---|---|
| شیاف ابیض<br>شیاف اکسیر چشم | سوتے وقت آنکھ میں لگائیں۔ |

نوٹ: تانبے کی سلائی کو بار بار آنکھ میں پھیرنا بھی جرب الاجفان میں مفید ہے۔

## (۴) شعیرہ (گوہانجنی۔ انجنہاری)

پلکوں کی جڑ میں ایک چھوٹا سا دانہ نکل آتا ہے جس میں درد اور سختی ہوتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| لونگ | ایک عدد |

**ترکیب تیاری و استعمال:** تھوڑے پانی میں گھس کر لیپ بنالیں اور دانہ پر لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| ہلدی (سفوف) | ۶ گرام |
| سہاگہ بریاں | ۲ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** کپڑے کا ایک ٹکڑا اس جوشاندہ میں بھگو کر بار بار گوہانجنی کی سینکائی کریں۔

## نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| چھوارہ کی گٹھلی | |
| یا | |
| مازو | بقدرِ ضرورت |
| یا | |
| گیرو | |

**ترکیب تیاری:** ان میں سے کسی ایک دوا کو تھوڑے سے پانی میں گھس کر لیپ بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** گوہانجنی پر لگائیں۔

# ۳۔ امراضِ اذن (کان کی بیماریاں)

## (۱) وجع الاذن (کان کا درد)

کان کا درد زیادہ گرمی یا زیادہ سردی یا کان میں پھنسی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| دھتورہ کے پتے | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** پتوں کو نچوڑ کر رس نکال لیں۔
**ترکیب استعمال:** ۲ قطرے ہلکا گرم کرکے کان میں ڈالیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| مولی کے تازہ پتے | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** ان پتوں سے ۱۸۰ ملی لیٹر رس نکال لیں۔ اس میں ۶۰ ملی لیٹر تل کا تیل ملاکر اتنا پکائیں کہ پانی اُڑ کر تیل رہ جائے۔
**ترکیب استعمال:** ۲ قطرے ہلکا گرم کان میں ڈالیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| افیون | ۵۰۰ ملی گرام |
| تل کا تیل | ۱۲ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری:** افیون کو تیل میں حل کریں۔
**ترکیبِ استعمال:** ۳ قطرے کان میں ڈالیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| سکھدرشن | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری و استعمال:** رس نکال کر ۲ قطرے کان میں ڈالیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| لہسن | ۲ جوے |
| تل کا تیل | ۱۰ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری:** لہسن کو تیل میں جلا کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۲ قطرے ہلکا گرم کان میں ڈالیں۔

### تیار شدہ دوا

| | |
|---|---|
| روغن ترب | ۲ قطرے کان میں ڈالیں۔ |

## (۲) سیلان الاذن (کان بہنا)

اس میں کان سے پیپ بہتی ہے جس کے ساتھ کبھی درد بھی ہوتا ہے اور بدبو بھی آتی ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| مازو | ایک عدد |
| شراب | ۲۵ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری:** مازو کا باریک سفوف بنا کر شراب میں ملا کر رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک یا ۲ قطرے کان میں ڈالیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| سہاگہ بریاں | بقدرِ ضرورت |
| عرق لیموں | |

**ترکیب تیاری:** سہاگہ کا باریک سفوف بنا لیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک چٹکی سفوف کان میں ڈال کر اوپر سے دو تین قطرے عرق لیموں ڈالیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| سمندر جھاگ | ایک گرام |

شہد ۲ گرام نیم کے پتوں کا رس ۶ ملی لیٹر

**ترکیب تیاری:** سمندر جھاگ کو نیم کے پتوں کے رس میں پیس کر شہد ملائیں اور چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۲ قطرے کان میں ڈالیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| رس کپور | ۲۵۰ ملی گرام |
| بڑ (برگد) کا دودھ | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری:** رس کپور کو بڑ کے دودھ میں حل کرلیں۔

**ترکیب استعمال:** دو تین قطرے کان میں ڈالیں۔

**نوٹ:** یہ نسخہ پُرانے مرض میں استعمال کریں۔

### تیار شدہ دوا

| | |
|---|---|
| روغنِ کمیلہ | دو تین قطرے کان میں ڈالیں۔ |

**ہدایات:** دوا ڈالنے سے پہلے کان کو رُوئی کی پھریری سے اچھی طرح صاف کرلیں۔

## ۳۔ ورم اصل الاذن (کنپیڑ)

کان اور حلق کے درمیان درد کے ساتھ سُوجن ہوتی ہے، بخار ہوتا ہے اور نگلنے میں دُشواری ہوتی ہے۔ یہ سُوجن بعض مرتبہ دونوں طرف ورنہ اکثر ایک طرف ہوتی ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| افسنتین | ۳ گرام |
| مکوہ | ۲ گرام |
| عناب | ۵ عدد |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۵ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کرلیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| مغز کرنجوہ | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** ۵۰۰ ملی گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| گیرو یا جدوار (سفوف) | ۶ گرام |
| دھنیا کے تازہ پتوں کا رس | ۵ ملی گرام |

**ترکیب تیاری :** ملا کر لیپ بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** دن میں دو تین بار سُوجن پر لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| گِل ملتانی یا چکنی مٹی | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری :** پانی کے ساتھ لیپ بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** سُوجن کی جگہ پر لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| اسپغول | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری و استعمال :** پانی میں ۱۵ منٹ بھگو کر سُوجن کی جگہ لیپ کریں۔

## تیار شدہ دوائیں

| | |
|---|---|
| ۱۔ معجونِ عشبہ | ۶ گرام سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ تریاقِ اربعہ | ۶ گرام سوتے وقت لیں۔ |

**ھدایات :** مریض کو پوری طرح آرام کرنا چاہیے تاکہ کوئی پیچیدگی پیدا نہ ہو۔

# ۴۔ امراضِ انف (ناک کی بیماریاں)

## (۱) رُعاف (نکسیر، ناک سے خون بہنا)

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| گل ملتانی | بقدرِ ضرورت |

ترکیب تیاری: تھوڑے پانی میں پیس کر لیپ بنائیں۔

ترکیب استعمال: پیشانی پر لیپ کریں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| کندر<br>پھٹکری | ہموزن |

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: نسوار کی طرح ناک میں چڑھائیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| خرفہ سیاہ کے بیج<br>کاہو کے بیج | ہر ایک ۶ گرام |

ترکیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| گل منڈی | ۴ گرام |

| | |
|---|---|
| دھنیا | ۴ گرام |
| موبز منقیٰ | ۷ عدد |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں دو تین گھنٹے بھگو کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| روغنِ گل | ۳ گرام |
| روغنِ کاہو | ۳ گرام |
| روغنِ کدو | ۳ گرام |
| کافور | ۱ گرام |

**ترکیب تیاری:** تینوں روغنوں کو ملا کر اس میں کافور اچھی طرح حل کر لیں۔

**ترکیب استعمال:** دو یا تین قطرے ناک میں ڈالیں۔

## نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| گیرو | ہموزن |
| سنگجراحت | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنا لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۴ گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۷

| | |
|---|---|
| پنڈول یا چکنی مٹی | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری و استعمال:** پانی چھڑک کر سونگھیں۔

## تیار شدہ دوائیں

| | |
|---|---|
| ۱۔ شربتِ انجبار | ۲۵ ملی لیٹر دن میں دو بار لیں۔ |
| ۲۔ شربتِ نیلوفر | ۲۵ ملی لیٹر دن میں دو بار لیں۔ |
| ۳۔ قرص کہربا | ۲ عدد دن میں دو بار لیں۔ |
| ۴۔ قرص گلنار | ۲ عدد دن میں دو بار لیں۔ |
| ۵۔ خمیرۂ خشخاش | ۶ گرام صبح لیں۔ |

## ہدایات:-

## (۲) بثورِ انف (ناک کی پھنسیاں)

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| عطرِ حنا | ایک قطرہ |

ترکیب استعمال: ناک میں ڈالیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| مکھن | بقدرِ ضرورت |

ترکیب تیاری: مکھن کو ۲۱ بار پانی سے دھوئیں۔

ترکیب استعمال: پھنسیوں پر لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| رسوت | ۲ گرام |
| روغنِ گل | ۶ گرام |
| عرقِ گلاب | ۱۲ ملی لیٹر |

ترکیب تیاری: رسوت کو عرقِ گلاب میں حل کر کے روغنِ گل ملالیں۔

ترکیب استعمال: دو تین قطرے ناک میں ڈالیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| | |
|---|---|
| کمیلہ | ۲ گرام |
| تل کا تیل | ۱۲ ملی لیٹر |

ترکیب تیاری: کمیلہ کو تیل میں جوش دیں اور ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دو تین قطرے ناک میں ڈالیں۔

**نوٹ**: یہ تیل کان بہنے میں بھی مفید ہے۔ دو تین قطرے کان میں ڈالیں۔

## (۳) عطاس مفرط (چھینکوں کی کثرت)

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| روغنِ گل | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب استعمال :** دو تین قطرے کان اور ناک میں ڈالیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| خولنجان | بقدر ضرورت |

**ترکیب تیاری و استعمال :** باریک سفوف بنائیں اور سونگھیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| پوست خشخاش | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری و استعمال :** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دیں اور ناک میں اس کا بھپارہ لیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ اطریفل کشنیزی | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ مفرح بارد | ۳ گرام | صبح لیں۔ |

# ۵۔ امراضِ فم (مُنہ کی بیماریاں)

## (۱) تشقق و یبوست شفت (ہونٹوں کا پھٹنا اور خُشکی)

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| موم | ۲ گرام |
| ناریل کا تیل | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری:** تیل کو گرم کرکے موم ملا کر رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو تین بار ہونٹوں پر لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

روغنِ کدو یا روغنِ گل ہونٹوں پر لگائیں۔

## (۲) قلاع (مُنہ آنا)

مُنہ کے اندر چھوٹے چھوٹے زخم ہو جاتے ہیں جن میں جلن اور درد ہوتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| چنبیلی کے تازہ پتے<br>یا<br>امرود کے تازہ پتے | ۲۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** اس پانی سے دن میں دو بار کُلی کریں۔

### نسخہ نمبر ۲

ناریل چبائیں یا ناریل کا تیل دن میں دو تین بار منہ میں لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| اسبغول | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری و استعمال:** چھوٹے سے کپڑے میں باندھ کر پانی میں پانچ منٹ بھگوئیں اور آہستہ سے زبان پر ملیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| مازو | ہموزن |
| پھٹکری | |
| کتھا | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو تین بار زبان پر چھڑکیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| سہاگہ بریاں | ہموزن |
| بڑی الائچی کے دانے | |
| طباشیر | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۴ گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں اور زبان پر بھی چھڑکیں۔

### نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| برگِ گاؤزبان | ہموزن |
| الائچی کے دانے | |

**ترکیب تیاری:** برگِ گاؤزبان کو جلا کر چھوٹی یا بڑی الائچی کے دانوں کے ساتھ سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** زبان پر چھڑکیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ جوارش آملہ | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |

| | | |
|---|---|---|
| ۲۔ جوارش شاہی | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |
| ۳۔ سفوف کشنیز | ۳ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |
| ۴۔ سفوف طباشیر | ۳ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |
| ۵۔ خمیرہ گاؤزبان سادہ | ۶ گرام | صبح چبا لیں۔ |
| ۶۔ ذرور قلاع | | زبان پر چھڑکیں۔ |

**ھدایات :** گرم اور مصالحے دار غذاؤں سے پرہیز کریں، ہلکی اور سیال غذائیں لیں۔

## (۳) بخر الفم (منہ کی بدبو)

یہ بیماری عام طور پر قبض کی وجہ سے ہوتی ہے اور کبھی کبھی دانتوں میں کیڑا لگنے یا دانتوں کی اچھی طرح صفائی نہ کرنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| سونف | ۱۰ گرام |
| زرکچور | ۱۰ گرام |
| بڑی الائچی | ۱۰ گرام |
| زیرہ سفید | ۱۰ گرام |
| بالچھڑ | ۱۵ گرام |
| شکر | ۵۰ گرام |

ترکیب تیاری : دواؤں کا باریک سفوف بنا کر شکر ملا لیں۔

ترکیب استعمال : ۵ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| عرق لیموں | ۲۵ ملی لیٹر |

ترکیب تیاری : عرق لیموں ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ملا لیں۔

ترکیب استعمال : دن میں دو بار غرارہ کریں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| بالچھڑ | بقدر ضرورت |

**ترکیب تیاری و استعمال:** باریک سفوف بناکر ۲ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### تیارشدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ جوارش بسباسہ | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |
| ۲۔ جوارش جالینوس | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |
| ۳۔ سفوف کشنیز | ۳ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |

**ھدایات:** کھانے کے بعد اور سوتے وقت دانتوں کو اچھی طرح صاف کریں۔ قبض اور بدہضمی سے بچیں۔

## (۴) لکنت (ہکلانا)

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| عاقرقرحا | ۱۲ گرام |
| تیزپات | ۱۲ گرام |
| کالی مرچ | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** تھوڑا سا سفوف دن میں دو بار آہستہ آہستہ زبان پر ملیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| سہاگہ بھنا ہوا | بقدر ضرورت |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بناکر شہد ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو یا تین بار زبان پر ملیں۔

## (۵) ورم لثہ و وجع الاسنان

(مسوڑھوں کا ورم اور دانتوں کا درد)

مسوڑھوں میں سوجن، درد اور سرخی ہوتی ہے اور مریض دانت کے درد سے بے چین رہتا ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| نوشادر | ہموزن |
| کافور | |

**ترکیب تیاری :** باریک سفوف بنائیں۔

**ترکیب استعمال :** مسوڑھوں پر آہستہ سے ملیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| انار کی چھال | ۳۵ گرام |
| بیری کی چھال | ۳۵ گرام |
| مجیٹھ | ۲۵ گرام |

**ترکیب تیاری :** ایک لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال :** اس جوشاندہ سے دن میں تین چار بار کلی کریں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| سہاگہ بریاں | ہموزن |
| مازو | |
| کباب چینی | |

**ترکیب تیاری :** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** مسوڑھوں پر آہستہ سے ملیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| ادرک | بقدر ضرورت |
| نمک | |

**ترکیب تیاری :** ادرک کو کچل کر رس نکالیں اور رس میں تھوڑا سا نمک ملالیں۔

**ترکیب استعمال :** مسوڑھوں پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۵

لونگ کا تیل

**ترکیب استعمال :** مسوڑھوں اور درد والے دانتوں پر لگائیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | |
|---|---|
| ۱۔ سنون زرد چوب | دانتوں پر ملیں۔ |
| ۲۔ سنون تمباکو | دانتوں پر ملیں۔ |

۳۔ عرقِ عجیب ایک قطرہ روئی پر ڈال کر درد والے دانت پر لگائیں۔

## (۶) تحرک اسنان (دانتوں کا ہلنا)

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| ببول کی چھال | ۱۲ گرام |
| نمک | ۲ گرام |
| پھٹکری | ۲ گرام |

ترکیب تیاری: ببول کی چھال کو جلا کر نمک اور پھٹکری کے ساتھ سفوف بنالیں۔
ترکیب استعمال: مسوڑھوں پر آہستہ سے ملیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| کافور<br>نوشادر | ہموزن |

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔
ترکیب استعمال: سوتے وقت مسوڑھوں پر آہستہ سے ملیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| برگِ گاؤزبان | بقدرِ ضرورت |

ترکیب تیاری: جلا کر باریک سفوف بنالیں۔
ترکیب استعمال: دن میں دو بار آہستہ آہستہ مسوڑھوں پر ملیں۔

### نسخہ نمبر ۴

سنون پوست مغیلاں منجن کی طرح استعمال کریں۔

## (۷) قروح اللثہ (پائریا)

دانتوں میں درد اور مسوڑھوں میں ورم ہوتا ہے۔ پیپ نکلتی ہے۔ مُنہ سے بدبو آتی ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| نیلا تھوتھا بریان | ۲ گرام |

| | |
|---|---|
| پھٹکری بریان | ۲ گرام |
| نمک | ۲ گرام |
| سرکہ | ۲۵ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری :** سب دواؤں کو ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں ملا لیں۔

**ترکیب استعمال :** دن میں دو بار کُلی کریں۔

## نسخہ نمبر ۲

ہلدی

**ترکیب تیاری :** ہلدی کو جلا کر سفوف بنا لیں۔

**ترکیب استعمال :** مسوڑھوں پر دن میں دو بار آہستہ آہستہ مَلیں۔

~~نسخہ نمبر ۳~~

## تیار شدہ دوائیں

| | |
|---|---|
| سنون زردچوب | منجن کی طرح استعمال کریں۔ |
| سنون تمباکو | منجن کی طرح استعمال کریں۔ |

**ھدایات :** کھانے کے بعد اچھی طرح دانت صاف کریں۔ گرم مصالحے دار غذا یا گوشت اور مٹھائیوں سے پرہیز کریں۔

# ۶۔ امراض حلق (گلے کی بیماریاں)

## (۱) استرخائے لہاۃ (کوّے کا لٹک جانا)

لہاۃ جو حلق کی پچھلی جانب لٹکتی ہے اس کے ڈھیلا ہو جانے یا بڑھ جانے سے بار بار کھانسی آتی ہے جو لیٹنے کی حالت میں اور سوتے وقت زیادہ ہوتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| لہسن | بقدر ضرورت |

**ترکیب تیاری:** لہسن کو پیس کر رس نکال لیں اور اس کے ہموزن شہد ملا دیں۔

**ترکیب استعمال:** رُوئی کی پھریری سے گلے میں لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| رائی | ۱۲ گرام |
| سرکہ | ۳۵ ملی لیٹر |
| شہد | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** رائی اور سرکہ کو ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر شہد ملا لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار غرارہ کریں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| مازو<br>گلنار<br>شہاگہ بریاں | ہر ایک ایک گرام |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بناکر ۱۲ ملی لیٹر پانی ملالیں۔
**ترکیب استعمال:** رُوئی کی پھریری سے گلے میں لگائیں۔

## (۲) ورم لوزتین (گلے آنا)

گلے کے اندر دونوں جانب کے غدود متورم اور سرخ ہوجاتے ہیں۔ کھانسی ہوتی ہے جس کے ساتھ کبھی کبھی بخار بھی ہوتا ہے۔ نگلنے میں تکلیف ہوتی ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| پوست ریٹھا | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔
**ترکیب استعمال:** ۱۲۵ ملی لیٹر پان میں رکھ کر یا شہد ملاکر لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| سُہاگہ | بقدرِ ضرورت |
| شہد | |

**ترکیب تیاری:** سُہاگہ کا باریک سفوف بناکر شہد میں ملالیں۔
**ترکیب استعمال:** رُوئی کی پھریری سے گلے میں لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| پوست خشخاش | ۱۲ گرام |
| کرنجوہ کی گری | |

**ترکیب تیاری:** آدھا لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔
**ترکیب استعمال:** دن میں دو تین بار غرارہ کریں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| اجوائن | ۳۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** آدھا لیٹر پانی میں جوش دیں۔
**ترکیب استعمال:** مُنہ میں اس کا بھپارہ لیں اور غرارہ بھی کریں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ شربت توت سیاہ | ۲۵ ملی لیٹر | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۲۔ عرق عجیب | ۲ قطرے | رُوئی کی پھریری سے گلے میں لگائیں۔ |

**ھدایات :** ٹھنڈے شربت اور کھٹی چیزوں سے پرہیز کریں۔

## (۳) بحۃ الصوت (آواز بیٹھ جانا)

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| کباب چینی | ایک گرام |
| شہد | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری :** کباب چینی کا باریک سفوف بنا کر شہد میں ملا لیں۔

**ترکیب استعمال :** چٹنی کی طرح دن میں کئی بار استعمال کریں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| جَو | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری و استعمال :** جَو کو بھُون لیں اور دن میں دو تین بار چبائیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| خولنجان | ایک گرام |

**ترکیب استعمال :** دن میں دو تین بار چبائیں اور چُوسیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| ست اجوائن | ۱۵ ملی گرام (ایک چاول) |

**ترکیب تیاری و استعمال :** پان میں رکھ کر چبائیں اور چُوسیں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ حب بحۃ الصوت | ایک گولی | دن میں تین چار بار لیں |
| ۲۔ شربت توت سیاہ | ۲۵ ملی لیٹر | دن میں دو بار لیں۔ |

# ۷۔ امراض صدر (سینہ کی بیماریاں)

## (۱) سعال (کھانسی)

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| برگ گاؤزبان | ۴ گرام |
| ملیٹھی | ۴ گرام |
| خطمی | ۶ گرام |
| سپستان | ۱۰ عدد |
| عناب | ۵ عدد |

**ترکیب تیاری:** ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ آدھا رہ جائے پھر چھان کر شکر ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| ادرک کا رس | ۱۲ ملی لیٹر |
| شہد | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری:** ادرک کو کچل کر اس کا پانی حاصل کرلیں۔ پھر اس میں شہد ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو تین بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| کاکڑا سینگی | ہموزن |
| پوست ہلیلہ | |

| | |
|---|---|
| ادرک کا رس | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** پہلی دو دواؤں کا باریک سفوف بنالیں اور ادرک کے رس کے ساتھ چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو تین بار مُنہ میں رکھ کر چُوسیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| ملیٹھی | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** ملیٹھی کا ایک ٹکڑا ایک گرم راکھ میں دبائیں یہاں تک کہ وہ نرم ہو جائے۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو تین بار چبائیں۔

## نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| لونگ | ایک عدد |

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار پان میں رکھ کر کھائیں۔

## نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| پوست خشخاش | ۲ گرام |
| ملیٹھی | ۳ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نوٹ:** یہ نسخہ خاص طور پر گلے کی خراش سے ہونے والی کھانسی میں مفید ہے۔

## تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ دیاقوزہ | ۶ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۲۔ لعوقِ سپستاں | ۶ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۳۔ شربتِ اعجاز | ۲۵ ملی لیٹر | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۴۔ شربتِ صدر | ۲۵ ملی لیٹر | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۵۔ حبِ سرفہ | دو دو گولیاں | دن میں دو بار چُوسیں۔ |

**ھدایات:** سرد، ترش اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔

## (۲) شہیقہ (کالی کھانسی)

یہ ایک متعدی مرض ہے۔ زیادہ تر بچوں کو ہوتا ہے۔ بچہ مسلسل کھانسی کے دوران "ہوپ" کی آواز کے ساتھ سانس اندر لیتا ہے۔ کھانستے کھانستے چہرہ سرخ ہو جاتا ہے اور اکثر قے ہو جاتی ہے۔ اس قسم کے دورے بار بار یا کچھ وقفہ سے ہوتے ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| کاکڑا سینگی | ہر ایک ۶ گرام |
| سونٹھ | |
| پیپل (دار فلفل) | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک گرام سفوف ۶ گرام شہد میں ملا کر دن میں تین چار بار چٹنی کی طرح چاٹیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| کیلے کا پھول | ایک عدد |

**ترکیب تیاری:** پھول کو ایک مٹی کے برتن میں رکھیں۔ برتن کے منہ پر ڈھکنا رکھ کر چکنی مٹی سے اچھی طرح بند کر دیں۔ جب خشک ہو جائے تو ۱۵۔ ۲۰ کلو گوبر کے اُپلوں کی آگ میں رکھیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو برتن کو توڑ کر جلے ہوئے پھول کو نکال لیں اور باریک پیس کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک یا دو گرام سفوف تھوڑے شہد میں ملا کر چٹنی کی طرح دن میں تین چار بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| خشخاش | ہموزن |
| گوند ببول | |
| نشاستہ | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں اور تھوڑا سا پانی ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک گولی دن میں دو تین بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| کریخ کے بیج | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں اور تھوڑا سا پانی مِلا کر مونگ کے برابر گولیاں بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک گولی دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| روغنِ ناریل<br>یا<br>روغنِ بادام | ۶ ملی لیٹر |

**ترکیب استعمال:** ۶۰ ملی لیٹر دودھ میں مِلا کر سوتے وقت لیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱. حبِ شفیقہ | ایک گولی | دن میں تین بار لیں۔ |
| ۲. لعوق آبِ تربوز والا | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |

## (۳) نفث الدم (خون تھوکنا)

کھانسی کے مریض کو اچانک معلوم ہوتا ہے کہ یا تو اس کے تھوک میں خون مِلا ہوا ہے یا وہ خون تھوک رہا ہے اور سینہ میں تناؤ محسوس ہوتا ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| ریشِ برگد (بڑ کی داڑھی) | ۶ گرام |
| گلنار | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| گیرو<br>سنگجراحت<br>گوند ببول | ہموزن |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۴ گرام دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| کونپل ببول<br>یا<br>ببول کے پھول | ۱۰ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کرلیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو تین بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| خرفہ کے پتے | ۱۲ گرام |
| یا | |
| خرفہ کے بیج | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| کونپل ببول<br>انار کے پتے<br>آملہ خشک<br>دھنیا خشک | ہر ایک ۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

## تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ خمیرہ خشخاش | ۶ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۲۔ قرص کہربا | ایک قرص | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۳۔ قرص گلنار | ایک قرص | دن میں دو بار لیں۔ |

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔
ترکیب استعمال: ۴ گرام دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| کونپل ببول | ۱۰ گرام |
| یا | |
| ببول کے پھول | |

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کر لیں۔
ترکیب استعمال: دن میں دو تین بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| خرفہ کے پتے | ۱۲ گرام |
| یا | |
| خرفہ کے بیج | ۶ گرام |

ترکیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔
ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| کونپل ببول | ہر ایک ۵ گرام |
| انار کے پتے | |
| آملہ خشک | |
| دھنیا خشک | |

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔
ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

## تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ خمیرۂ خشخاش | ۶ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۲۔ قرص کہربا | ایک قرص | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۳۔ قرص گلنار | ایک قرص | دن میں دو بار لیں۔ |

**ھدایات:** گرم اور مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔ جسمانی تھکاوٹ اور دماغی پریشانیوں سے بچیں۔

## (۴) ضیق النفس (دمہ)

اس میں سانس کی تنگی کے دَورے ہوتے ہیں۔ دَورہ کے وقت مریض سامنے جُھکا ہوا کہنیاں گھٹنے پر رکھے سر کو ہاتھوں پر سہارا دیے بیٹھا رہتا ہے۔ چہرہ پیلا پڑ جاتا ہے۔ سانس لیتے وقت سیٹی کی آواز ہوتی ہے اور کھانسی میں بلغم نہیں نکلتا۔ مریض تھوڑا سا بلغم تھوکتا ہے تب کسی قدر تسکین پاتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

آبِ ادرک

**ترکیب استعمال:** ایک چائے کا چمچہ (۵ ملی لیٹر) ہلکا گرم سوتے وقت لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| گُلِ مدار (آک کے پھول) | ۳۰ ۳ گرام |
| نمک | ۶۰ گرام |

**ترکیب تیاری:** یہ دوائیں ایک مٹی کے برتن میں رکھیں اور اس پر ڈھکنا رکھ کر چکنی مٹی سے اچھی طرح بند کر دیں۔ جب یہ خشک ہو جائے تو ۱۵ - ۳۰ کلو اُپلوں کی ہلکی آگ میں رکھ دیں۔ تین گھنٹے بعد نکال کر ٹھنڈا کریں۔ پھر برتن کو کھول کر جلی ہوئی راکھ کو الگ کرلیں اور باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۱۲۵ ملی گرام سفوف ۶ گرام شہد میں ملا کر دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| گُلِ مدار (آک کے پھول) | ۱۲ گرام |
| نمک لاہوری | ۳ گرام |

**ترکیب تیاری:** ان دواؤں کو پیس کر باریک کرلیں اور تھوڑا سا پانی ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** دو دو گولیاں دن میں تین چار بار مُنہ میں ڈال کر چوسیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| | |
|---|---|
| کونپل نیم | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری : مٹی کے برتن میں رکھ کر ۱۳۰ ملی لیٹر پانی میں ہلکی آگ پر جوش دیں اور چھان لیں۔
ترکیب استعمال : سوتے وقت لیں۔

### نسخہ نمبر ۵

زراوند بقدرِ ضرورت

ترکیب تیاری : سفوف بنا کر تھوڑا سا پانی ملا کر ۵ گرام کی ٹکیہ بنا لیں اور خشک کر لیں۔
ترکیب استعمال : پائپ یا حقہ میں رکھ کر پئیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ لعوق کتاں | ۱۰ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ لعوق ضیق النفس | ۱۰ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ لعوق سپستان خیار شنبری | ۱۰ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ شربتِ زوفا | ۲۵ ملی لیٹر | دن میں دو بار لیں۔ |

**ہدایات :** سرد ہوا سے بچیں۔ ٹھنڈی اور کھٹی چیزوں سے پرہیز کریں۔

## (۵) وجع عضلاتِ صدر (سینہ کا درد)

سینہ میں درد اگر سردی لگنے کی وجہ سے ہو تو نیچے لکھے نسخے استعمال کریں :

### نسخہ نمبر ۱

قرن الایل (بارہ سنگھے کا سینگھ) بقدرِ ضرورت

ترکیب تیاری : پانی کے ساتھ سل پر گھس لیں۔
ترکیب استعمال : ۱۲۵ ملی گرام دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

لوبان } ہر ایک ایک گرام
موم }

ترکیب تیاری : ان دواؤں کو اتنا گرم کریں کہ وہ نرم ہو جائیں۔ پھر مونگ کے برابر گولیاں بنا لیں۔
ترکیب استعمال : ایک گولی ہلکے گرم پانی کے ساتھ صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| زرکچور | ۱۲ گرام |
| کالا نمک | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** دونوں دواؤں کو الگ الگ سفوف بنا کر ملا لیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک گرام دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| میتھی کے بیج | ۱۲ گرام |
| شہد | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری:** میتھی کے بیجوں کو ۱۳۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شہد ملا لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| گلِ مدار (آک کے پھول)<br>سونٹھ<br>اجوائن خراسانی | ہر ایک ۱۲ گرام |
| تل کا تیل | ۱۳۰ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری:** پہلی تین دواؤں کو تیل میں اتنا پکائیں کہ ان کا رنگ گہرا سرخ ہو جائے۔

**ترکیب استعمال:** یہ تیل ہلکا گرم سینہ پر ملیں۔

**نوٹ:** پہلی تین دواؤں کا سفوف $\frac{1}{2}$ گرام سے ایک گرام پانی کے ساتھ لینا (دن میں دو بار) بھی فائدہ کرتا ہے۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ حبِ ازاراقی | ایک گولی | سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ معجونِ جوگراج گوگل | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ قیروطی آرد کرسنہ | | درد کی جگہ پر ملیں۔ |
| ۴۔ عرقِ عجیب | ۵ قطرے | روغنِ السی ۶ ملی لیٹر میں ملا کر درد کی جگہ ملیں۔ |
| ۵۔ روغنِ بابونہ | ۶ ملی لیٹر | درد کی جگہ ملیں۔ |

## (۶) ڈبّۂ اطفال ( پسلی چلنا )

اس مرض میں بچوں کا سانس تیز ہو جاتا ہے۔ سانس لیتے وقت پسلیوں کے نیچے گڑھا پڑ جاتا ہے۔ کھانسی، شدید بخار اور درد بھی ہوتا ہے۔ چہرہ سُرخ ہو جاتا ہے۔ سانس لیتے وقت نتھنے پھول جاتے ہیں۔ بچہ بے چین رہتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| میتھی | ایک گرام |
| السی | ایک گرام |
| شہد | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری :** پہلی دو دواؤں کو ۶۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شہد ملا لیں۔

**ترکیب استعمال :** دن میں دو تین بار پلائیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| لوبان | ایک گرام |
| نوشادر | ایک گرام |
| شہد | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری :** پہلی دو دواؤں کا سفوف بنا کر شہد میں ملا لیں۔

**ترکیب استعمال :** ۱۲۵ ملی گرام دن میں تین بار چٹائیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| عصارۂ ریوند | ۱۲ گرام |
| ایلوا | ۱۲ گرام |
| مصطگی | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری :** باریک پیس کر تھوڑا سا پانی ملا کر مونگ کے برابر گولیاں بنا لیں۔

**ترکیب استعمال :** ایک گولی پانی میں گھس کر دن میں دو بار چٹائیں۔

**نوٹ :** اگر دست آرہے ہوں تو یہ گولی نہ دیں۔

### نسخہ نمبر۴

| | |
|---|---|
| ایلوا | ۱۲۵ ملی گرام |

**ترکیب تیاری و استعمال :** ماں کے یا گائے کے دودھ میں گھول لیں اور بچے کو پلا دیں۔

**نوٹ :** ایلوا بقدرِ ضرورت پانی میں گھول کر ہلکا گرم سینہ پر لگا دیں۔

### نسخہ نمبر۵

| | |
|---|---|
| روغنِ تارپین | ۱۲ ملی لیٹر |
| کافور | ۳ گرام |

**ترکیب تیاری :** کافور کو روغن میں حل کر لیں اور ایک شیشی میں رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال :** سینہ پر آہستہ آہستہ ملیں۔

### نسخہ نمبر۶

| | |
|---|---|
| لہسن | بقدرِ ضرورت |
| شہد | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری :** لہسن کچل کر اس کا ۳ ملی لیٹر پانی نکال لیں اور شہد ملا لیں۔

**ترکیب استعمال :** دن میں تین بار چٹائیں۔

### تیارشدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ حبِ ذبہ اطفال | ایک گولی | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۲۔ حبِ عصارۂ ریوند | ایک گولی | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۳۔ شربتِ صدر | ۶ ملی لیٹر | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۴۔ قیروطی آردِ کرسنہ | | سینہ پر ملیں۔ |

**ہدایات :** بچہ کو سردی سے بچائیں اور ہلکی غذا دیں۔

## (۷) اختلاجِ قلب (دِل کی دھڑکن)

### نسخہ نمبر۱

| | |
|---|---|
| تخمِ ریحان | ۱۲ گرام |

| | |
|---|---|
| عرق گلاب | ۱۳۵ ملی لیٹر |
| شکر | ۲۵ گرام |

ترکیب تیاری: تخم ریحان کو عرق گلاب میں ایک گھنٹہ کے لیے بھگو دیں اور پھر شہد ملا دیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر۲

| | |
|---|---|
| گل نیلوفر | ہر ایک ۶ گرام |
| برادہ صندل | |
| دھنیا | |

ترکیب تیاری: یہ دوائیں رات کو ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں بھگو دیں اور صبح چھان کر شکر سے میٹھا کر لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر۳

| | |
|---|---|
| زہر مہرہ (سفوف) | ۵۰۰ ملی گرام |

ترکیب استعمال: پانی کے ساتھ لیں۔

### نسخہ نمبر۴

عطر موتیا یا عطر گلاب

ترکیب استعمال: سونگھیں۔

### نسخہ نمبر۵

| | |
|---|---|
| گڑھل کے پھول | ۲۵ گرام |

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ایک گھنٹہ تک بھگوئیں پھر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر۶

| | |
|---|---|
| گاجر | ایک عدد |

ترکیب تیاری: گاجر کو گرم راکھ میں دبائیں یہاں تک کہ وہ نرم ہو جائے پھر اس کو صاف کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور رات بھر شبنم میں رکھیں۔

ترکیب استعمال: صبح شکر چھڑک کر کھائیں۔

### نسخہ نمبر ۷

| | |
|---|---|
| سونف | ہموزن |
| دھنیا | |
| چھوٹی الائچی | |
| طباشیر | |

**ترکیب تیاری :** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

**نوٹ :** یہ سفوف بدہضمی اور گیس میں مفید ہے۔

### نسخہ نمبر ۸

| | |
|---|---|
| دھنیا | ۶ گرام |
| کِشمش | ۱۰ گرام |

**ترکیب تیاری و استعمال :** ۶۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگوئیں۔ صبح پیس کر چھان لیں اور پئیں۔

### تیارشدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ خمیرۂ گاؤزبان عنبری | ۶ گرام | صبح لیں۔ |
| ۲۔ خمیرۂ مروارید | ۶ گرام | صبح لیں۔ |
| ۳۔ جوارشِ آملہ | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |
| ۴۔ جوارشِ شاہی | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |
| ۵۔ سفوفِ کشنیز | ۳ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |
| ۶۔ شربتِ گڑھل | ۲۰ ملی لیٹر | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۷۔ عرق بید مشک | ۵۰ ملی لیٹر | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۸۔ عرق گلاب | ۵۰ ملی لیٹر | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۹۔ عرق کیوڑہ | ۵۰ ملی لیٹر | دن میں دو بار لیں۔ |

**ھدایات :** گرم مصالحوں سے پرہیز کریں اور ہلکی غذائیں لیں۔

## (۸) غشی (بیہوشی)

یہ عام کمزوری، صدمہ، غصہ، اختناق الرحم، ضعفِ قلب اور دیگر عصبی امراض کی وجہ سے ہوتی ہے۔ مریض بیہوش ہو جاتا ہے۔ چہرہ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ ہاتھ پیر ٹھنڈے ہو جاتے ہیں اور نبض کمزور ہو جاتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| زہر مہرہ | ہموزن |
| یشب | |
| طباشیر | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۵۰۰ ملی گرام پانی یا عرق گلاب کے ساتھ دیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| زرجوبر | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک گرام پانی کے ساتھ دیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

کیتیرا
صندل
کافور
گلاب

**ترکیب استعمال:** اگر بیہوشی گرمی کی زیادتی کی وجہ سے ہو تو ان میں سے کوئی ایک سنگھائیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| | |
|---|---|
| ہینگ | ہموزن |
| کافور | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۱۲۵ ملی گرام پانی یا عرق گلاب کے ساتھ دیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| برادۂ صندل سفید | ۳ گرام |
| برادۂ صندل سُرخ | ۳ گرام |
| کافور | ۲ گرام |
| عرق گلاب | ۲۵ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری و استعمال:** ان سب دواؤں کو سینہ پر آہستہ آہستہ مَلیں۔

**نوٹ** (۱) اگر بے ہوشی کسی صدمہ کی وجہ سے ہو تو خوشبودار چیزیں مثلاً صندل سُنگھائیں۔

(۲) عرق گلاب یا سرد پانی چہرہ اور جسم پر چھڑکیں۔

(۳) جب بے ہوشی صرع (مرگی) یا اختناق الرحم کی وجہ سے ہو تو لہسن یا ہینگ سُنگھائیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ جواہر مہرہ | ۳۰ سے ۶۰ ملی گرام | دواء المسک معتدل جواہر والی ۳ سے ۶ گرام میں ملا کر دیں۔ |
| ۲۔ حبِ جواہر | ۲ گولیاں | عرق گلاب ۵۰ ملی لیٹر کے ساتھ دیں۔ |

# ٨۔ امراضِ ثدی (پستان کی بیماریاں)

## (ا) ورمِ ثدی (پستان کا ورم۔ تھنیلا)

یہ عام طور پر چوٹ لگنے یا پستان میں دودھ جمع ہو جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ پستان میں درد، ورم، سُرخی اور سختی ہوتی ہے۔ سر میں درد اور ہلکا سا بخار بھی ہوتا ہے۔

**نسخہ نمبر ١**

جدوار بقدرِ ضرورت

**ترکیب تیاری و استعمال:** تھوڑے سے پانی میں پیس کر پستان پر لگائیں۔

**نسخہ نمبر ٢**

ارنڈ کے بیج کی گری بقدرِ ضرورت

**ترکیب تیاری و استعمال:** باریک پیس کر تھوڑے سے دودھ میں ملا کر ہلکا گرم پستان پر لگائیں۔

**نسخہ نمبر ٣**

دھنیا کے تازہ پتے
یا بقدرِ ضرورت
مکو کے تازہ پتے

**ترکیب تیاری و استعمال:** تھوڑے سے پانی میں پیس کر پستان پر لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

اجوائن
دھنیا } ہموزن

**ترکیب تیاری و استعمال:** تھوڑے سے پانی میں پیس کر ہلکا گرم پستان پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| عرق گلاب | بقدرِ ضرورت |
| اسپغول کی بھوسی | |
| سرکہ | |

**ترکیب تیاری و استعمال :** اسپغول کی بھوسی کو سرکہ اور عرق گلاب میں ملا کر پستان پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| ٹیسوے پھول | ۲۵ گرام |

**ترکیب تیاری :** آدھا لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال :** اس پانی سے پستان کی ٹکور کریں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | |
|---|---|
| ۱۔ مرہم جدوار | پستان پر لگائیں۔ |
| ۲۔ ضماد جالینوس | پستان پر لگائیں۔ |

**ھدایات :** ۱۔ گرم پانی سے ٹکور کریں۔

۲۔ اگر ورم پستان میں دودھ کے جمع ہو جانے کی وجہ سے ہو تو دودھ کو بریسٹ پمپ سے یا ہاتھ سے نکالیں اور بچے کو متاثرہ جانب سے دودھ نہ پلائیں۔

## (۲) قلتِ لبن (دُودھ کی کمی)

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| ستاور | ۲۵ گرام |
| زیرہ سفید | ۲۵ گرام |
| شکر | ۵۰ گرام |

**ترکیب تیاری :** پہلی دو دواؤں کا باریک سفوف بنالیں اور شکر ملالیں۔

**ترکیب استعمال :** ۱۰ گرام ایک پیالی دودھ کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| سونف | ۳۰ گرام |

| | |
|---|---|
| گاجر کے بیج | ۳۰ گرام |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۶ گرام ایک پیالی دودھ کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| بنولے کی گری | ۱۰ گرام |

**ترکیب تیاری و استعمال:** باریک پیس کر ۲۵۰ ملی لیٹر دودھ میں بقدرِ ضرورت شکر ملاکر کھیر بنالیں۔ اور صبح لیں۔

**نوٹ:** ماں کو چاہیے کہ ۲۵۰ ملی لیٹر دودھ پی کر ایک گھنٹہ بعد بچّہ کو دودھ پلائے۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | | |
|---|---|---|---|
| ۱۔ | لبوبِ اعظم | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ | سفوفِ مزیدِ شیر | ۳ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۳۔ | معجونِ ثعلب | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ | معجونِ ستاور | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۵۔ | معجون آردِ خرما | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |

**ھدایات:** مقوّی غذائیں استعمال کریں اور غم و فکر سے بچیں۔

## (۳) کثرتِ لبن (دُودھ کی زیادتی)

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| زیرۂ سیاہ | بقدرِ ضرورت |
| سرکہ | |

**ترکیب تیاری و استعمال:** زیرۂ سیاہ کو باریک سفوف بناکر سرکہ میں ملائیں اور پستانوں پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| اجوائن | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری و استعمال:** تھوڑے پانی میں پیس کر پستان پر لگائیں۔

## تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ اطریفل کشنیزی | ٦ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ جوارش کمونی | ٦ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |

**ھدایات:** دودھ اور مقوی غذاؤں سے پرہیز کریں۔ پستان سے دودھ بریسٹ پمپ یا ہاتھ سے نکالیں۔

# ۹۔ امراضِ معدہ (معدہ کی بیماریاں)

## (ا) وجع المعدہ (معدہ کا درد)

یہ عام طور پر بدہضمی، ہضم کی کمزوری اور قبض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس میں پیٹ میں اپھارہ آجاتا ہے اور ڈکاریں آتی ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| کالا نمک | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔
**ترکیب استعمال:** ۵۰۰ ملی گرام ہلکے گرم پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذالیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| سونف | ہموزن |
| اجوائن | |
| کالا نمک | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔
**ترکیب استعمال:** ایک گرام ہلکے گرم پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذالیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| سونف | ہر ایک ایک گرام |
| زنجبیل | |
| دار چینی | |

**ترکیب تیاری :** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال :** دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

### نسخہ نمبر۴

| | |
|---|---|
| جنگلی تلسی کے پتے | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری و استعمال :** پانی میں پیس کر لیپ بنائیں اور درد کی جگہ پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر۵

| | |
|---|---|
| نوشادر | ۴ گرام |
| سونٹھ | ۳ گرام |
| کھانے کا سوڈا | ۴ گرام |

**ترکیب تیاری :** پہلی دو دواؤں کو باریک سفوف بنا کر سوڈا ملالیں۔

**ترکیب استعمال :** ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ دن میں دو تین بار لیں۔

### نسخہ نمبر۶

| | |
|---|---|
| نوشادر | ہموزن |
| سہاگہ بریان | |
| ست پودینہ | |

**ترکیب تیاری :** سب دواؤں کو علیحدہ علیحدہ سفوف بنا کر ملالیں۔

**ترکیب استعمال :** ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ لیں۔

### نسخہ نمبر۷

| | |
|---|---|
| پودینہ | ہر ایک ایک گرام |
| چھوٹی الائچی کے دانے | |
| سونف | |

**ترکیب تیاری :** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال :** دن میں ایک یا دو بار لیں۔

**نوٹ :** یہ بچوں کے لیے زیادہ مفید ہے۔

### نسخہ نمبر ۸

| | |
|---|---|
| ہینگ | ایک گرام |

**ترکیب تیاری :** تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس کر لیپ بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** ہلکا گرم کرکے پیٹ پر لگائیں۔

**نوٹ :** ۱۲۵ ملی گرام ہینگ کا سفوف کھانا بھی مفید ہے۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ جوارشِ کمونی | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذالیں۔ |
| ۲۔ جوارشِ بسباسہ | ۵ گرام | دن میں دو بار بعد غذالیں۔ |
| ۳۔ جوارشِ جالینوس | ۵ گرام | دن میں دو بار بعد غذالیں۔ |
| ۴۔ حبِ حلتیت | ۲ گولیاں | دن میں دو بار بعد غذالیں۔ |
| ۵۔ حبِ کبد نوشادری | ۲ گولیاں | دن میں دو بار بعد غذالیں۔ |
| ۶۔ نمک جالینوس | ۲ گولیاں | دن میں دو بار بعد غذالیں۔ |
| ۷۔ نمک سلیمانی | ایک گرام | دن میں دو بار بعد غذالیں۔ |

**ھدایات :** پیٹ کی سینکائی کریں اور ہلکی غذالیں۔

## (۲) ضعفِ ہضم (ہضم کی کمزوری)

معدہ میں بھاری پن خصوصاً کھانے کے بعد محسوس ہوتا ہے۔ بھوک کم لگتی ہے۔ بدبودار ڈکاریں یا متلی، اپھارہ اور تخمہ ہوتی ہے۔ یہ عام طور پر غذا کی بے قاعدگی مصالحہ دار چیزوں کے زیادہ استعمال اور دوسری بے قاعدگیوں سے ہوتا ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| مصطگی | ہر ایک ۱۲ گرام |
| سونف | |
| بڑی الائچی کے دانے | |

**ترکیب تیاری :** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** ایک گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذالیں۔

## نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| پوست آملہ خشک | ہموزن۔ |
| زیرہ سفید | |
| گل سرخ | |
| کالا نمک | |

**ترکیب تیاری :** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** ۴ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

## نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| اجوائن | ہموزن |
| کالا نمک | |

**ترکیب تیاری :** عرقِ لیموں کے ساتھ یا سرکے کے ساتھ پیس لیں اور چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** ۲ گولیاں دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| لونگ | ۳ گرام |
| سنگدانہ مرغ | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری :** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** ایک گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

## نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| نمک سیندھا | ۱۲ گرام |
| آب ادرک | ۶۰ ملی لیٹر |
| عرق لیموں | ۶۰ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری :** تینوں کو اچھی طرح حل کرکے ایک صاف شیشی میں محفوظ کرلیں اور تین چار دن تک دھوپ میں رکھیں۔

**ترکیب استعمال :** ایک چائے کا چمچ آدھ پیالی پانی میں ملا کر دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

**نسخہ نمبر ۶**

| | |
|---|---|
| پیپلی ( دار فلفل ) | بقدرِ ضرورت |
| عرق لیموں | |

ترکیب تیاری : پیپلی کو عرقِ لیموں میں پیس لیں۔

ترکیب استعمال : ۱۲۵ ملی گرام پان میں رکھ کر دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۷**

| | |
|---|---|
| کالا نمک | ہموزن |
| جواکھار | |

ترکیب تیاری : باریک سفوف بنا لیں۔

ترکیب استعمال : ایک گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

**نسخہ نمبر ۸** سکنجبین سادہ

ترکیب استعمال : ۶ ملی لیٹر دن میں دو تین بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۹**

| | |
|---|---|
| اجوائن | ۱۲ گرام |
| نمک | ۶ گرام |

ترکیب تیاری : اجوائن کو سرکہ میں ۲۴ گھنٹہ تک بھگوئیں پھر خشک کر کے نمک کے ساتھ باریک پیس لیں۔

ترکیب استعمال : ایک گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

**نسخہ نمبر ۱۰**

| | |
|---|---|
| سونف | ہر ایک ایک گرام |
| زکچور | |
| پودینہ | |
| چھوٹی الائچی کے دانے | |

ترکیب تیاری : ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال : دن میں دو تین بار لیں۔

## تیارشدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ جوارشِ عود شیریں | ۶ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۲۔ جوارشِ آملہ | ۶ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۳۔ جوارشِ کمونی | ۶ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۴۔ جوارشِ بسباسہ | ۵ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۵۔ جوارشِ جالینوس | ۵ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۶۔ حبِ حلتیت | ۲ گولیاں | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۷۔ حبِ کبد نوشادری | ۲ گولیاں | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۸۔ حبِ پچلونہ | ۲ گولیاں | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۹۔ نمک جالینوس | ۲ گولیاں | دن میں دو بار لیں۔ |

## (۳) ہیضہ (کالرا)

یہ ایک متعدی اور مُہلک بیماری ہے جو وبائی طور پر پھیلتی ہے۔ مریض معدہ میں درد محسوس کرتا ہے جس کے ساتھ پیاس، قے اور پتلے دست ہوتے ہیں۔ دستوں کا رنگ اور قوام چاول کی پیچ کی طرح ہوتا ہے اور مریض تیزی سے کمزور ہو جاتا ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

ست پودینہ
ست اجوائین
ست کافور
ہموزن

**ترکیب تیاری:** ایک صاف شیشی میں ملا کر بند کر کے رکھ لیں۔ یہ پانی جیسا ہو جائے گا۔

**ترکیب استعمال:** ۵ قطرے ایک بڑا چمچہ پانی میں ملا کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔ قطروں کو شکر میں ملا کر بھی دے سکتے ہیں۔

### نسخہ نمبر ۲

مدار کی جڑ کی چھال
کالی مرچ
ہموزن

| | |
|---|---|
| آبِ ادرک | بقدرِ ضرورت |

ترکیب تیاری: پہلی دو دواؤں کو آبِ ادرک میں پیس لیں اور کالی مرچ کے برابر گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال: ایک گولی ۱۲ ملی لیٹر عرقِ گلاب کے ساتھ تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| آبِ پیاز | ۲۵ ملی لیٹر |
| ان بجھے چونے کا پانی | ۲۵ ملی لیٹر |
| شہد | ۵۰ ملی گرام |

ترکیب تیاری: سب دواؤں کو ملالیں۔

ترکیب استعمال: ۶ ملی لیٹر تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| نیم کے پتے | ۵ عدد |
| کالی مرچ | ۵ عدد |
| عرقِ گلاب | ۳۰ ملی لیٹر |

ترکیب تیاری و استعمال: پہلی دونوں دواؤں کو عرقِ گلاب میں پیس کر چھان لیں اور پلائیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| تلسی کے تازہ پتے | ۵ عدد |
| کالی مرچ | ۵ عدد |

ترکیب تیاری و استعمال: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں اور پلائیں۔

### نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| زرچوب | بقدرِ ضرورت |

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ۱۔ دو گرام پانی کے ساتھ دن میں ۴ بار دیں۔

۲۔ ۲۵ گرام سفوف آدھ لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار دیں۔

**نسخہ نمبر ۷**

| | |
|---|---|
| سکنجبین سادہ | ۲۰ ملی لیٹر |
| عرقِ گلاب | ۵۰ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری و استعمال:** دونوں کو ملاکر تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار دیں۔

**نسخہ نمبر ۸**

| | |
|---|---|
| زہر مہرہ | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری و استعمال:** پانی کے ساتھ سِل پر گھس کر تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار چٹائیں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ جواہر مہرہ | ۶۰ ملی گرام | دواء المسک معتدل جواہر والی ۵ گرام میں ملاکر دن میں دو بار دیں۔ |
| ۲۔ عرقِ بید مُشک | ۵۰ ملی لیٹر | دن میں دو بار دیں۔ |
| ۳۔ عرقِ عجیب | ۵ قطرے | ایک بڑے چمچے پانی میں ملاکر تھوڑی دیر بعد دیں۔ |

**ھدایات:** مریض کو بستر میں گرم رکھا جائے۔ مریض کے پیشاب پاخانہ کے برتن کو مانع تعدیہ دواؤں سے صاف کر کے ڈھانک کر رکھیں۔ مریض کے تیمارداروں کو ٹیکہ لگوانا چاہیے۔

## (۴) غثیان و قے (متلی اور قے)

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| سونف<br>بڑی الائچی کے دانے<br>پودینہ | ہر ایک ایک گرام |

**ترکیب تیاری و استعمال:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں پیس لیں اور چھان کر پی لیں۔ ضرورت ہو تو دن میں کئی بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| اِملی کا گودا | ۶ گرام |

ترکیب تیاری و استعمال: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں دو گھنٹے تک بھگو کر چھان لیں اور پئیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| ہلدی | ایک تولہ |

ترکیب تیاری: ہلدی کو جلا کر ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ڈبو کر فوراً نکال لیں۔

ترکیب استعمال: اس پانی کو تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| گیرو | ۲۵ گرام |
| عرق گلاب | ۱۲۰ ملی لیٹر |

ترکیب تیاری: گیرو کو گرم کرکے عرق گلاب میں ڈبو کر فوراً نکال لیں۔

ترکیب استعمال: یہ عرق تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| پوست ترنج | بقدر ضرورت |

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنا لیں۔

ترکیب استعمال: دو گرام پانی کے ساتھ لیں۔

### نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| پیاز کا رس | ہم وزن |
| پودینہ کا رس | |
| ادرک کا رس | |
| لیموں کا رس | |
| کھانے کا سوڈا | بقدر ضرورت |

ترکیب تیاری: چاروں رس ایک جگہ ملا کر ایک صاف شیشی میں رکھ لیں۔

ترکیب استعمال: ۶ ملی لیٹر یہ رس ۱۲۰ ملی لیٹر پانی اور اس میں ایک چٹکی سوڈا ڈال کر فوراً لیں۔

نوٹ: یہ نسخہ بدہضمی اور ہیضہ میں بھی مفید ہے۔

### نسخہ نمبر ۷

| | |
|---|---|
| آلو بخارا | بقدر ضرورت |

| | |
|---|---|
| انار دانہ | بقدرِ ضرورت |

ترکیب استعمال: حسبِ ضرورت چبا کر چوسیں۔

## نسخہ نمبر ۸

| | |
|---|---|
| گھیکوار کا گودا | ۱۰ گرام |
| نوشادر | ایک گرام |

ترکیب تیاری: دونوں کو ملا کر چار دن تک رکھ دیں پھر چھان کر محفوظ کر لیں۔

ترکیب استعمال: ۵ قطرے آدھا پیالی پانی میں ملا کر پی لیں۔

## نسخہ نمبر ۹

| | |
|---|---|
| گرد سماق | ہر ایک ایک گرام |
| انار دانہ | |
| زرورد | |
| زرشک | |
| طباشیر | |
| چھوٹی الائچی کے دانے | |

ترکیب تیاری: پانی میں پیس کر چٹنی بنا لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نوٹ: یہ نسخہ حمل کے دنوں میں ہونے والی قے میں خاص طور پر مفید ہے۔

## تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ جوارشِ تمر ہندی | ۵ گرام | دن میں دو بار کھانے سے پہلے لیں۔ |
| ۲۔ جوارشِ انارین | ۵ گرام | دن میں دو بار کھانے سے پہلے لیں۔ |
| ۳۔ شربتِ انار ترش | ۲۵ ملی لیٹر | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۴۔ قرص پودینہ | ۲ قرص | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۵۔ سکنجبین | ۲۵ ملی لیٹر | دن میں دو بار لیں۔ |

## (۵) عطشِ مفرط (پیاس کی زیادتی)

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| پیپل کی چھال | ۲۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** چھال کو جلا کر اس کی راکھ ایک گلاس پانی میں آدھ گھنٹہ بھگو کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

گلِ نیلوفر

**ترکیب تیاری و استعمال:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ایک گھنٹہ تک بھگو کر چھان لیں اور تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| خرفہ کے بیج | ۶ گرام |
| کھیرے کے بیج | ۳ گرام |
| ککڑی کے بیج | ۳ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| کنول گٹہ | ۲۵ گرام |

**ترکیب تیاری و استعمال:** کنول گٹہ کو کچل کر پانی سے بھری صراحی میں ڈال دیں اور دن بھر یہی پانی پئیں۔

**نوٹ:** گرمی کے موسم میں بچوں کی پیاس میں بھی مفید ہے۔

## (۶) فواق (ہچکی)

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| کلونجی | ۳ گرام |
| مکھن یا گھی | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری :** کلونجی کا سفوف کرکے مکھن یا گھی ملالیں۔

**ترکیب استعمال :** ہچکی کے وقت استعمال کریں۔

## نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| بھنگ کے پتے | ۲ گرام |
| الائچی | ایک گرام |

**ترکیب تیاری و استعمال :** پانی میں پیس لیں اور شکر سے میٹھا کر کے لیں۔

## نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| چھوٹی الائچی کے چھلکے | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب استعمال :** چلم میں بھر کر حقہ کی طرح پئیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| سرکہ | ۱۲ ملی لیٹر |

**ترکیب استعمال :** ہچکی کے وقت لیں۔

## نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| مغز بادام شیریں | ۵ عدد |
| کالی مرچ | ۵ عدد |
| شکر | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری :** پانی میں پیس کر چٹنی بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** دن میں تین بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| ہلدی | ایک گرام |
| شہد | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری و استعمال :** ہلدی کا سفوف بنا کر شہد میں ملا کر لیں۔

## نسخہ نمبر ۷

| | |
|---|---|
| بڑی یا چھوٹی الائچی کے چھلکے | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری :** ۲۵ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال : اس کی تین خوراکیں دن میں تین بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۸

| | |
|---|---|
| شکر | ۶ گرام |

ترکیب استعمال : پانی کے ساتھ حسب ضرورت کئی بار لیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ جوارش کمونی | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |
| ۲۔ جوارش انارین | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |
| ۳۔ حب کبد | ۲ گولیاں | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |
| ۴۔ قرص پودینہ | ایک قرص | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |

## (۷) وجع الفواد (کوڑی کا درد)

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| ہینگ | ۱۲۵ ملی گرام |
| موبز منقیٰ | ایک عدد |

ترکیب تیاری و استعمال : ہینگ کو موبز منقیٰ میں رکھ کر پانی کے ساتھ لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| پودینہ | ہر ایک ۶ گرام |
| ملیٹھی | |

ترکیب تیاری : ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال : درد کے وقت پی لیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| گل سرخ | ہر ایک ۴ گرام |
| سونف | |

ترکیب تیاری : ۶۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال : درد کے وقت پی لیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| موم | ۳۷۵ ملی گرام |
| ہینگ | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: موم کو پگھلا کر ہینگ کا سفوف بنا کر ملالیں اور چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال: ایک گولی پانی کے ساتھ لیں۔

نوٹ: سینہ کے عضلاتی درد میں بھی یہ مفید ہے۔

## نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| ست پودینہ | ہموزن |
| ست اجوائین | |
| کافور | |

ترکیب تیاری: تینوں کو ملا کر ایک شیشی میں محفوظ کرلیں۔

ترکیب استعمال: ۵ قطرے ایک یا دو چائے کے چمچ پانی میں ملا کر پیئیں۔

## نسخہ نمبر ٦

| | |
|---|---|
| رائی | ۳ گرام |
| سرکہ | بقدرِ ضرورت |

ترکیب تیاری: رائی کو سرکہ میں پیس کر لیپ بنائیں۔

ترکیب استعمال: ایک صاف کپڑے کے ٹکڑے پر یہ لیپ پھیلا کر کوڑی کی جگہ پر لگادیں اور ۵ منٹ بعد نکال لیں۔

## تیارشدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ سفوف زرنباد | ۳ گرام | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۲۔ برشعشا | ۳ گرام | پانی کے ساتھ درد کے وقت لیں۔ |

# ۱۰۔ امراض کبد و طحال (جگر اور تلی کی بیماریاں)

## (۱) ضعفِ کبد (جگر کی کمزوری)

اس بیماری میں عام کمزوری اور دُبلا پن ہوتا ہے۔ چہرہ کا رنگ خون کی کمی کی وجہ سے پھیکا پڑ جاتا ہے۔ بھوک میں کمی ہوتی ہے۔ مریض سیدھی جانب پسلیوں کے نیچے جگر کی جگہ پر درد محسوس کرتا ہے۔ کبھی کبھی پتلے دست بھی آتے ہیں۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| سونف | ہر ایک ۶ گرام |
| گلِ سرخ | |
| پودینہ | |

ترکیب تیاری: ۱۳۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| اجوائن | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ۲۴ گھنٹے تک بھگو دیں۔ دن کو سایہ میں اور رات کو شبنم میں رکھیں اور چھان لیں۔

ترکیب استعمال: صبح ناشتہ سے پہلے پی لیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| سونٹھ | ۲۰ گرام |

| | |
|---|---|
| بالچھڑ | ۲۰ گرام |
| دار چینی | ۲۰ گرام |
| شکر | ۶۰ گرام |

**ترکیب تیاری:** پہلی تین دواؤں کا باریک سفوف بناکر شکر ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| ناگرموتھا | ۲۰ گرام |
| تج | ۲۰ گرام |
| بڑی الائچی | ۲۰ گرام |
| شکر | ۶۰ گرام |

**ترکیب تیاری:** پہلی تین دواؤں کا باریک سفوف کرکے شکر ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| ترپھلہ (سفوف) | ۲۵ گرام |
| سرکہ | ۶۰ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری:** سفوفِ ترپھلہ کو سرکہ میں ۲۴ گھنٹے تک بھگو کر خشک کرلیں۔

**ترکیب استعمال:** ۳ گرام پانی کے ساتھ صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| انار کا رس<br>یا<br>لیموں کا رس | ۱،۲۵ لیٹر |
| ہیراکسیس | ۶۰ گرام |

**ترکیب تیاری:** ہیراکسیس کو رس میں حل کرکے شیشے کی بوتل میں محفوظ کرلیں۔

**ترکیب استعمال:** ۱۰ قطرے آدھ کپ پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

**نوٹ:** خون کی کمی میں خاص طور پر فائدہ کرتا ہے۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ معجون دبید الورد | ۷ گرام | سوتے وقت لیں |
| ۲۔ دواء الکرکم | ۷ گرام | سوتے وقت لیں |
| ۳۔ قرص کشتہ خبث الحدید | ایک گولی | دواء المسک سادہ ۶ گرام کے ساتھ صبح لیں۔ |
| ۴۔ شربت فولاد | ۲۵ ملی لیٹر | عرق برنجاسف ۵۰ ملی لیٹر کے ساتھ صبح لیں۔ |
| ۵۔ جوارش جالینوس | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |
| ۶۔ نوشدارو | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |

**ھدایات :** ہلکی اور جلد ہضم ہونے والی غذائیں لیں۔ چکنائی سے پرہیز کریں۔ صبح سیر کریں۔

## (۲) فقر الدم (خون کی کمی)

تمام بدن کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ خصوصاً آنکھ اور ناخن سفید پڑ جاتے ہیں۔ چہرہ اور پاؤں پر خاص طور سے سوجن آجاتی ہے۔ عام کمزوری، چکر، بھوک کی کمی اور کبھی پتلے دست آجاتے ہیں۔

**علاج وھدایات :** جگر کی کمزوری میں لی جانے والی دوائیں جو اوپر بتائی گئی ہیں اس بیماری میں بھی لیں۔ تازہ پھل اور مقوی غذا جیسے چوزے کا شوربا، انڈے، کلیجی کا رس، چقندر، گاجر، پالک اور میتھی لیں۔

## (۳) یرقان (پیلیا)

پیشاب اور آنکھوں کا رنگ پیلا اور جلد کا رنگ پھیکا ہو جاتا ہے۔ پاخانہ کا رنگ سفید یا خاکی ہوتا ہے۔ متلی، قے، بخار اور عام کمزوری ہو جاتی ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| سہاگہ بریاں<br>شورہ قلمی<br>نوشادر | ہموزن |

پھٹکری

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| مہندی کے پتے | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری:** کچل کر ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** صبح لیں۔

## نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| تازہ گلوئے نیم | ۳۵ گرام |
| شہد | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری:** گلو کو کچل کر ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دیں یہاں تک کہ آدھا رہ جائے۔ چھان کر ٹھنڈا ہونے پر شہد ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| مولی کا پانی | ۲۵ ملی لیٹر |
| نوشادر | ۲۵۰ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری:** مولی کو کچل کر اس کا پانی نکال لیں اور اس میں نوشادر ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| کاسنی کے بیج | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو دیں۔ صبح مل کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** صبح لیں۔

## نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| ببول کے پھول | ۶ گرام |
| نیلوفر کے پھول | ۶ گرام |

| | |
|---|---|
| ریوند چینی | ۴ گرام |

ترکیب تیاری : ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال : دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۷**

| | |
|---|---|
| کاسنی کے بیج | ہموزن |
| ملیٹھی | |
| کالا نمک | |

ترکیب تیاری : باریک سفوف بنا لیں۔

ترکیب استعمال : ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۸**

| | |
|---|---|
| ببول کے پھول | ہر ایک ۶ گرام |
| زیرہ سفید | |

ترکیب تیاری : ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو کر صبح چھان لیں۔

ترکیب استعمال : صبح پی لیں۔

**نسخہ نمبر ۹**

| | |
|---|---|
| افتین | ۹ گرام |
| نوشادر | ۵۰۰ ملی گرام |

ترکیب تیاری : ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی الگ ہو جائے تو آگ سے ہٹا کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال : صبح لیں۔

**نسخہ نمبر ۱۰**

| | |
|---|---|
| مکو کے تازہ پتے | بقدرِ ضرورت |
| کاسنی کے تازہ پتے | |

ترکیب تیاری : دونوں کو کچل کر ۶۰ ملی لیٹر رس نکالیں اور آگ پر رکھ دیں جب پانی الگ ہو جائے تو آگ سے ہٹا کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۱۱

| | |
|---|---|
| چرچٹہ | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو کر صبح چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** صبح لیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ شربتِ کاسنی | ۲۵ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۲۔ شربتِ دینار | ۲۵ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۳۔ شربتِ بزوری معتدل | ۲۵ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۴۔ معجون دبید الورد | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۵۔ حبِ کبد نوشادری | ۲ گولیاں | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۶۔ سکنجبین | ۲۵ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |

**ھدایات:** چکنی چیزوں سے پرہیز کریں۔ نمک کم کھائیں۔

## (۴) عظمِ طحال (تلی کا بڑھ جانا)

بڑھی ہوئی تلی پسلیوں کے نیچے بائیں جانب دبانے سے محسوس ہوتی ہے۔ پیٹ پھولا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ خون کی کمی بھی ہوتی ہے۔ تلی عام طور پر ملیریا کے بار بار حملوں کی وجہ سے بڑھ جاتی ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| شورہ قلمی | ۲ گرام |
| کیلا | ایک عدد |

**ترکیب تیاری و استعمال:** شورہ کا سفوف کرلیں۔ ایک کیلے میں شگاف دے کر یہ سفوف بھر دیں۔ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| کچا پپیتہ | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** پپیتے کے چھوٹے ٹکڑے کرکے سرکہ میں ڈال کر رکھیں۔

**ترکیب استعمال:** ان ٹکڑوں میں سے ۶ گرام لے کر نمک چھڑک کر صبح لیں۔

**نوٹ:** تازہ کچا پپیتہ بھی نمک چھڑک کر لے سکتے ہیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| شہاگہ بریاں | ۱۲ گرام |
| رائی | ۳۵ گرام۔ |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف کرلیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک گرام دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| گلِ سرخ<br>مولی کے بیج<br>ایلوا | ہر ایک ۶ گرام |
| سرکہ | ۱۲ ملی لیٹر |
| روغنِ گل | ۱۲ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری:** پہلی تین دواؤں کا باریک سفوف بنالیں۔ سرکہ اور روغنِ گل ملا کر لیپ بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک کپڑے پر یہ لیپ پھیلا کر تلی کی جگہ پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۵

اجوائن
گھیکوار کا گودا

**ترکیب تیاری:** اجوائن کو گھیکوار کے گودے میں تر کرکے سکھائیں۔

**ترکیب استعمال:** ۳ گرام دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| نوشادر | ۲ گرام |
| مولی | ۲۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** مولی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ ان پر نوشادر چھڑک کر رات بھر شبنم میں رکھیں۔

ترکیب استعمال: صبح لیں۔

## نسخہ نمبر ۷

| | |
|---|---|
| نوشادر | بقدر ضرورت |
| گھیکوار | |

ترکیب تیاری: گھیکوار میں ایک چھوٹا شگاف لگائیں اور اس کو نوشادر سے بھر دیں۔ پھر اس کو باندھ کر اس طرح لٹکا دیں کہ اس سے ٹپکنے والا پانی نیچے ایک برتن میں جمع ہو جائے۔

ترکیب استعمال: ۱۰ قطرے ۶۰ ملی لیٹر پانی میں ملا کر دن میں دو تین بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۸

| | |
|---|---|
| انجیر | بقدر ضرورت |
| سرکہ | |

ترکیب تیاری: انجیر کو سرکہ کے ساتھ پیس کر لیپ تیار کرلیں۔

ترکیب استعمال: یہ لیپ ایک صاف کپڑے پر پھیلا کر تلی کی جگہ پر لگائیں۔

## تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ معجون دبید الورد | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ دواء الکرکم | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ دواء المسک معتدل سادہ | ۶ گرام | صبح لیں۔ |
| ۴۔ حب کبریت | ۲ گولیاں | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۵۔ ضماد اشق | | تلی کی جگہ پر لگائیں۔ |
| ۶۔ ضماد سنبل الطیب | | تلی کی جگہ پر لگائیں۔ |
| ۷۔ ضماد جالینوس | | تلی کی جگہ پر لگائیں۔ |

ھدایات: گرم مصالحہ دار اور چکنی چیزوں سے پرہیز کریں۔

# امراضِ امعاء (آنتوں کی بیماریاں)

## (۱) اسہال (دست آنا)

دستوں کا بار بار اور زیادہ مائیت کے ساتھ اخراج اسہال کہلاتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| بیلگری خشک | ہموزن |
| زیرہ سفید | |

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔
ترکیب استعمال: ۴ گرام دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| کروندہ کے تازہ پتے | حسب ضرورت |

ترکیب تیاری: باریک پیس کر بنگالی چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔
ترکیب استعمال: ۲ گولیاں پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| کونپل جامن | ۱۰ گرام |

ترکیب تیاری: ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔
ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| | |
|---|---|
| گولر کے پتے | ۱۰ عدد |

**ترکیب تیاری:** ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر۵

| | |
|---|---|
| موچرس | ۲۵ گرام |
| بہدانہ بھنا ہوا | ۱۲ گرام |
| شبا گرہ بھنا ہوا | ۲۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنا لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۳ گرام دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر۶

| | |
|---|---|
| سونٹھ | ہر ایک ۲۰ گرام |
| زیرہ | |
| تیز پات | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنا لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۳ گرام دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر۷

| | |
|---|---|
| پوست آملہ | ۱۳۰ گرام |
| مصطگی | ۶۰ گرام |
| عرق گلاب | بقدر ضرورت |

**ترکیب تیاری:** پہلی دواؤں کا باریک سفوف کر لیں اور عرق گلاب میں ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۲ گولیاں دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر۸

| | |
|---|---|
| جامن کی گٹھلی کی گری | ہر ایک ۱۰ گرام |
| آم کی گٹھلی کی گری | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنا لیں۔

ترکیب استعمال : ۲ گرام دن میں دو بار لیں۔

نوٹ : یہ سفوف جریان منی، سیلان الرحم اور ذیابیطس میں **بھی فائدہ** کرتا ہے۔

تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ حبِ رال | **۲ گولیاں** | **دن میں دو بار لیں۔** |
| ۲۔ حبِ سماق | ۱ گولی | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۳۔ حبِ حلتیت | ۱ گولی | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۴۔ جوارشِ آملہ | ۶ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۵۔ جوارشِ مصطگی | ۶ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۶۔ سفوفِ مویا | ۳ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۷۔ مالتی بسنت یا توتیائے کبیر | ۲۵۰ ملی گرام | معجون سنگدانہ مرغ ۶ گرام میں ملا کر دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |

**ہدایات :** ہلکی غذا لیں۔ مرچ، مصالحہ دار چیزوں سے پرہیز کریں۔

## (۲) اسہالِ اطفال (بچوں کے دست)

اس میں چھوٹے بچے کو پتلے، ہرے، جھاگ دار اور دہی کے مانند پھٹے ہوئے دست آتے ہیں جن میں کھٹی بُو ہوتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| زرکچور | ۱۲ گرام |
| زہر مہرہ | ۶ گرام |
| گوند ببول | ۶ گرام |

ترکیب تیاری : تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال : ایک گولی پانی میں گھول کر دن میں دو بار دیں۔

نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| کالا نمک | ۶۰ گرام |
| عرق گلاب | ۶۰ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری :** کالے نمک کو گرم کر کے عرق گلاب میں ڈبو کر فوراً نکال لیں۔

**ترکیب استعمال :** یہ عرق ۱۰ ملی لیٹر دن میں چار پانچ بار دیں۔

### نسخہ نمبر۳

| | |
|---|---|
| انڈے کی سفیدی | ۱ عدد |

**ترکیب تیاری و استعمال :** انڈے کی سفیدی کو پھینٹ کر بچّہ کو پلائیں۔

### نسخہ نمبر۴

| | |
|---|---|
| وچ ترکی | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری :** ہلکا سا بھون کر سفوف کرلیں۔

**ترکیب استعمال :** ۲۵۰ ملی گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار دیں۔

### نسخہ نمبر۵

| | |
|---|---|
| موچرس | ۱۲ گرام |
| سُہاگہ بریاں | ۱۲ گرام |
| بہدانہ بریاں | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری :** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** ایک گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر۶

| | |
|---|---|
| نرکچور | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری :** باریک سفوف کرلیں۔

**ترکیب استعمال :** ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر۷

| | |
|---|---|
| نرکچور | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری :** نرکچور کو کچل کر ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال :** دن بھر میں ۳ خوراکوں میں دیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ سفوف زرنباد | ۵۰۰ ملی گرام | پانی کے ساتھ دن میں دو بار دیں۔ |

| | | |
|---|---|---|
| ۲. حب زرکچور | ایک گولی | پانی کے ساتھ دن میں تین بار دیں۔ |
| ۳. حب زہر مہرہ | ایک گولی | پانی کے ساتھ دن میں تین بار دیں۔ |
| ۴. جوارش مصطگی | ۳ گرام | دن میں دو بار دیں۔ |
| ۵. خمیرہ خشخاش | ۳ گرام | دن میں دو بار دیں۔ |
| ۶. شربت بیلگری | ۶ ملی لیٹر | دن میں دو بار دیں۔ |

**ھدایات:** بچہ کو وقت پر دودھ پلائیں۔

## (۳) زحیر (پیچش)

بار بار دست آؤں اور خون کے ساتھ آتے ہیں، پیٹ میں مروڑ، اینٹھن اور درد بھی ہوتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| انار کے پتے | ۱۰ عدد |

**ترکیب تیاری:** ۶۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ پیس کر چھان لیں۔
**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| ہلیلہ خورد (چھوٹی ہڑ)<br>شکر | ہموزن |

**ترکیب تیاری:** ہلیلہ کو گھی میں بھون کر باریک سفوف بنالیں اور شکر ملالیں۔
**ترکیب استعمال:** ۶ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| گلاب کے ہرے پتے | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔
**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| | |
|---|---|
| شنجراحت<br>شکر | ہموزن |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنا لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| بیلگری خشک | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنا لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۷

| | |
|---|---|
| مدار کی جڑ کی چھال | ۲۵۰ ملی گرام |
| اسپغول کی بھوسی | ۳ گرام |

**ترکیب تیاری:** مدار کی جڑ کی چھال کا باریک سفوف بنا لیں اور اس میں اسپغول کی بھوسی ملا لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نوٹ:** ۲۵۰ ملی گرام مدار کی جڑ کی چھال کا سفوف مکھن، گھی یا دہی کے ساتھ بھی لے سکتے ہیں۔

### نسخہ نمبر ۸

| | |
|---|---|
| کنوچہ کے بیج | ہموزن |
| بارتنگ کے بیج | |
| ریحان کے بیج | |
| اسپغول | |

**ترکیب تیاری:** سب ادویہ کو ملا لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۴ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۹

| | |
|---|---|
| بھنگرہ کے تازہ پتے | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** کچل کر رس نچوڑ لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۴ قطرے ایک بڑے چمچے دہی میں ملا کر دن میں دو بار لیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ سفوفِ طین | ۳ گرام | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |

| | | |
|---|---|---|
| ۲۔ سفوفِ مویا | ۳ گرام | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۳۔ سفوف مقلیا ثا | ۳ گرام | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۴۔ حبِ پیچش | ایک گولی | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۵۔ تریاقِ پیچش | ۳ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۶۔ شربت حب الآس | ۲۵ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۷۔ مربّہ بیلگری | ۲۵ گرام | صبح لیں۔ |

**ھدایات:** کھچڑی (دہی کے ساتھ)، دلیا اور ساگو دانہ کھائیں۔

## (۴) قولنج

اس میں پیٹ میں تیز درد، قبض، اپھارہ اور گڑگڑاہٹ کی آوازیں ہوتی ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| ہینگ | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** (۱) ۱۲۵ ملی گرام ہلکے گرم پانی کے ساتھ لیں۔

(۲) ہینگ کو تل یا سرسوں کے تیل میں ملاکر ارنڈ یا پان کے پتے پر لگائیں اور اس پتے کو تھوڑا گرم کرکے پیٹ پر لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| بھنگرہ کے تازہ پتے | ۱۲ گرام |
| نمک | ایک گرام |

**ترکیب تیاری:** ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| کرنجوہ کی گری | ½ عدد |
| کالی مرچ | ۵ عدد |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

ترکیبِ استعمال: پانی کے ساتھ دن میں ایک یا دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| | |
|---|---|
| صابن | بقدرِ ضرورت |

ترکیبِ تیاری: چھوارے کی گٹھلی کے برابر صابن کاٹ کر کسی کھانے کے تیل سے تر کر لیں۔

ترکیبِ استعمال: اس کو پاخانہ کی جگہ اندر بتی کی طرح رکھیں۔

**نسخہ نمبر ۵**

| | |
|---|---|
| جنگلی تلسی کے پتے | ۱۲ گرام |

ترکیبِ تیاری: پانی میں پیس کر لیپ بنا لیں۔

ترکیبِ استعمال: یہ لیپ پیٹ پر لگائیں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ جوارشِ کمونی مسہل | ۱۰ گرام | ہلکے گرم پانی کے ساتھ لیں۔ |
| ۲۔ جوارشِ شہریاران | ۱۰ گرام | ہلکے گرم پانی کے ساتھ لیں۔ |
| ۳۔ قرصِ حلتیت | ۲ گولیاں | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۴۔ سفوفِ آملہ | ایک گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۵۔ شربتِ دینار | ۴۰ ملی لیٹر | ہلکے گرم پانی کے ساتھ لیں۔ |

## (۵) قبض

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| ہلیلہ سیاہ (چھوٹی ہڑ) | ۲۵ گرام |
| بادام کی گری | |
| شہد | ۵۰ گرام |

ترکیبِ تیاری: پہلی دونوں دواؤں کو پیس کر شہد ملا لیں۔

ترکیبِ استعمال: ۱۲ گرام دن میں دو بار لیں۔

**نوٹ**: یہ نسخہ بواسیر اور دائمی قبض کے لیے بھی فائدہ کرتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۲**

اسپغول

**ترکیب استعمال:** ۶ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

سنا
سونٹھ
سونف
نمک سینڈھا

ہموزن

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۶ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ اطریفل زمانی | ۱۰گرام | ہلکے گرم پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ اطریفل ملین | ۱۰گرام | ہلکے گرم پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ روغن بادام | ۶ ملی لیٹر | دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ شربت ارزانی | ۳۰ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۵۔ گلقند | ۲۵ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۶۔ معجون انجیر | ۱۰گرام | سوتے وقت لیں۔ |

**ھدایات:** ہرے پتے والی سبزیاں اور پھلوں کا رس لیں۔ پانی زیادہ مقدار میں پئیں۔ کافی چائے اور مٹھائیوں سے بچیں۔ پاخانہ کے وقت زیادہ زور نہ لگائیں۔ وقت پر پاخانہ کی عادت ڈالیں۔ خاص طور پر صبح اٹھتے ہی جایا کریں۔

## (۶) دیدان امعاء (آنتوں کے کیڑے)

پیٹ کے کیڑے کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ اس میں عام طور پر پیٹ بڑھا ہوا ہوتا ہے۔ خالی پیٹ میں درد، بھوک کی زیادتی اور نیند میں بے چینی ہوتی ہے۔ مریض نیند میں دانت پیستا ہے اور منہ سے رال بہتی ہے۔ پاخانہ کی جگہ پر خارش ہوتی ہے۔ مریض دن بہ دن کمزور اور چڑچڑا ہو جاتا ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| گروندے کے پتے | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** سوتے وقت لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| کمیلہ | ۵۰۰ ملی گرام |
| دہی | ۶۰ گرام |

**ترکیب تیاری و استعمال:** کمیلہ کو دہی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| باؤبڑنگ | ہموزن |
| شکر | |

**ترکیب تیاری:** باؤبڑنگ کا باریک سفوف بنا کر شکر ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۲ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| کریلے کا چھلکا | ۳۰ گرام |
| دہی | ۶۰ گرام |

**ترکیب تیاری:** کریلے کا اوپری چھلکا چھیل کر سکھا لیں اور باریک پیس کر دہی میں ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** سوتے وقت لیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| انار کی جڑ کی چھال | بقدر ضرورت |

**ترکیب تیاری:** سایہ میں سکھا کر سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۳ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ اطریفل دیدان | ۶ گرام | ہلکے گرم پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ قرص دیدان | ۱ تا ۲ قرص | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |

۳۔ حبِ حلتیت ۲ گولیاں پانی کے ساتھ دن میں دو بار بعد غذا لیں۔

**ھدایات:** ہضم کی خرابی سے بچیں۔ ایسے بچوں کو مٹی وغیرہ کھانے سے روکیں۔ مٹھائیوں سے پرہیز کریں۔

## (۷) بواسیر

قبض، سخت فضلہ (سدے)، خون ملا ہوا، پاخانہ کی جگہ پر جلن و چبھن اور بیٹھنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ مسّوں کی موجودگی ہاتھ سے محسوس ہوتی ہے جن میں سے خون پاخانہ کے بعد ٹپکتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| مہندی کے تازہ پتے | ۱۲ گرام |
| سہاگہ بھنا ہوا | ۱۲۵ ملی گرام |

**ترکیب تیاری:** مہندی کے پتوں کو پانی میں پیس کر چھان لیں اور سہاگہ ملا لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| ریٹھے کا چھلکا جلایا ہوا | ہموزن |
| کتھا | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنا لیں۔

**ترکیب استعمال:** ½ تا ۱ گرام دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| بینگن | ایک عدد |

**ترکیب تیاری:** بینگن کو سکھا کر جلا کر راکھ بنا لیں۔

**ترکیب استعمال:** مسّوں پر لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| | |
|---|---|
| قرن الجاموس (بھینس کا سینگ) | بقدرِ ضرورت |
| گکروندے کے پتوں کا رس | |

**ترکیب تیاری:** سینگ کو جلا کر راکھ بنا لیں اور گکروندے کے رس میں ملا کر لیپ بنا لیں۔

ترکیب استعمال: مسّوں پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| افیون | ۲ گرام |
| مازو | ۴ گرام |
| کافور | ۲ گرام |
| مکھن | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: پہلی تین دواؤں کو پیس کر مکھن میں ملا لیں۔

ترکیب استعمال: مسّوں پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| نمکولی یا نمکولی کی گری | ۷ عدد |

ترکیب استعمال: پانی کے ساتھ صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۷

| | |
|---|---|
| رسوت<br>نیم کے پتے | بقدرِ ضرورت |

ترکیب تیاری: نیم کے پتے کچل کر رس نچوڑ لیں۔ اسے آگ پر رکھ کر پھاڑ لیں اور چھان لیں۔ اس پانی کے ساتھ رسوت کی چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال: ۲ گولیاں دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۸

| | |
|---|---|
| بکائن کے پتے<br>بھنگ کے پتے | بقدرِ ضرورت |

ترکیب تیاری: دونوں کو پیس کر ٹکیہ بنالیں۔

ترکیب استعمال: ٹکیہ کو مسّوں پر رکھ کر باندھ دیں۔

### نسخہ نمبر ۹

| | |
|---|---|
| کچلہ | بقدرِ ضرورت |

ترکیب تیاری و استعمال: پانی کے ساتھ ایک پتھر پر گھس کر مسّوں پر لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۱۰**

| | |
|---|---|
| دھنیا کے تازہ پتے | ۲ گرام |
| گیرو | ۱ گرام |

**ترکیب تیاری :** دونوں کو پیس کر لیپ بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** مستوں پر لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۱۱**

| | |
|---|---|
| اسپغول یا<br>اسپغول کی بھوسی | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری :** سوتے وقت پانی کے ساتھ لیں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ معجون مقل | ۱۰ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ اطریفل مقل | ۱۰ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ حب رسوت | ۱ گولی | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۴۔ حب مقل | ۱ گولی | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۵۔ مربہ ہلیلہ | ۲۵ گرام | سوتے وقت لیں۔ |

**ھدایات :** صبح سیر کریں۔ سبزیاں اور پھلوں کے رس لیں۔ جلد ہضم ہونے والی غذا کھائیں۔ مرچ اور گرم مصالحہ دار چیزوں سے پرہیز کریں۔

## (۸) خروج المقعد (کانچ نکلنا)

پائخانہ کرتے وقت آنت کا نچلا کچھ حصہ باہر نکلتا ہے جو بعد میں اُوپر چڑھ جاتا ہے۔ یہ زیادہ تر چھوٹے بچوں میں ہوتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| آم کے پتے<br>جامن کے پتے | ہر ایک ۲۵ گرام |

**ترکیب تیاری :** ایک لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** اس ہلکے گرم پانی سے پاخانہ کی جگہ کو دھوئیں۔

## نسخہ نمبر ۲

مازو
پھٹکری
ہموزن

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** مقعد (پاخانہ کی جگہ) کو دھوکر اس سفوف کو چھڑکیں۔ اور نیچے اُترے ہوئے حصّہ کو دباکر اندر کردیں۔ اس طریقہ کو چند دنوں تک دُہراتے رہیں۔

## نسخہ نمبر ۳

ببول کی چھال ½ کلوگرام

**ترکیب تیاری:** ۵ لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک ٹب میں یہ پانی ڈال کر اس میں ۵ سے ۱۰ منٹ تک اس طرح بیٹھیں کہ کانچ ڈوب جائے۔ اور نیچے لکھی دواؤں کے سفوف کو اس پر چھڑکیں اور آہستہ سے اندر دبا دیں۔

گُلِ سُرخ
گُلنار
کتھا
ہموزن

**ہدایات:** ہلکی غذا لیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کھانسی اور قبض نہ ہونے پائے۔

# ۱۲۔ امراضِ کلیہ و مثانہ (گُردہ و مثانہ کی بیماریاں)

## (۱) وجع الکلیہ (گُردہ کا درد)

مریض کمر میں ریڑھ کی ہڈی کے کسی ایک طرف گُردہ کے مقام پر درد محسوس کرتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

شورۂ قلمی
گندھک آملہ سار
ہموزن

**ترکیب تیاری:** دونوں دواؤں کو علیحدہ علیحدہ باریک سفوف بنا کر ملا لیں اور ہلکی آگ پر گرم کرکے شیشی میں اچھی طرح بند کرکے رکھیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک گرام یہ دوا ۳۰ ملی لیٹر مولی کے پانی کے ساتھ روزانہ دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

ریوند چینی
شورۂ قلمی
نوشادر
سہاگہ
پھٹکری
ہموزن

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنا لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۱½ گرام سفوف ۶۰ ملی لیٹر پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| موم (کچا) | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** مٹر کے برابر گولیاں بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک گولی ہلکے گرم پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| کالی مرچ | ۵ عدد |
| انڈے کی زردی | ۱ عدد |

**ترکیب تیاری:** کالی مرچ کا سفوف بنالیں، اور اس کو انڈے کی زردی میں اچھی طرح ملالیں اور تھوڑی سی ہلدی بھی ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** یہ لیپ کر کے درد کی جگہ پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| کلتھی | ۲۵ گرام |

**ترکیب تماری:** ¾ لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** اس کی تین خوراکیں بنا کر دن میں تین بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| مکئی کے بھٹے کے بال | ۲۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** ½ لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** اس پانی کو دن میں تین چار بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۷

| | |
|---|---|
| عرق لیموں | ۱۲ ملی لیٹر |
| سہاگہ | ۲۵۰ ملی گرام |
| نوشادر | ۲۵۰ ملی گرام |
| شورہ قلمی | ۲۵۰ ملی گرام |

**ترکیب تیاری:** آخری تین دواؤں کو عرق لیمو میں حل کر لیں۔

**ترکیب استعمال:** درد کی شدت کے وقت لیں۔

**تیارشدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ جوارشِ زرعونی | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ معجون حجرالیہود | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ شربتِ بزوری معتدل | ۳۰ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ شربتِ دینار | ۳۰ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |

**ھدایات:** گرم پانی کی بوتل سے سینکائی کریں۔ قبض دُور کریں۔ جسمانی محنت سے بچیں۔ ہلکی اور پتلی غذا لیں۔

## (۲) حصاۃ الکلیہ ومثانہ (گُردے اور مثانہ کی پتھری)

اس میں شدید اور ناقابلِ برداشت درد ہوتا ہے۔ اس کے دَورے کبھی جلد جلد اور کبھی کافی دیر سے ہوتے ہیں۔ یہ درد کمر سے شروع ہو کر کنج ران فوطوں سے ہوتا ہوا شُپاری (حشفہ) تک پھیل جاتا ہے۔ پیشاب مشکل سے آتا ہے۔ کبھی پیشاب میں خون مِلا ہوا ہوتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| حجرالیہود (سفوف) | ۵۰۰ ملی گرام |
| عرق گلاب | ۶۰ ملی لیٹر |

**ترکیب استعمال:** سفوف عرق گلاب کے ساتھ لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| کھیرے کے بیج | ۳ گرام |
| ککڑی کے بیج | ۳ گرام |
| تربوزہ کے بیج | ۶ گرام |
| گوکھرو (چھوٹا) | ۴ گرام |
| کلتھی | ۴ گرام |

**ترکیب تیاری:** ان دواؤں کو کُوٹ کر ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر شکر سے میٹھا کر لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| کلتھی | ۶ گرام |
| مولی کا رس | ۲۵ ملی لیٹر |

ترکیب تیاری: کلتھی کو ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور مولی کا رس ملا لیں۔

ترکیب استعمال: صبح لیں۔

نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| سرپھوکہ | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: صبح لیں۔

تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ کشتۂ حجرالیہود | ۲۵۰ ملی گرام | معجون حجرالیہود ۷ گرام میں ملا کر سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ معجون عقرب | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ معجون سنگ سرماہی | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ شربت بزوری | ۳۰ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ لیں۔ |
| ۵۔ حب کاکنج | ۲ گولیاں | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۶۔ بنادق البزور | ۴ گولیاں | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۷۔ برشعشا | ۳ گرام | پانی کے ساتھ شدت کے درد کے وقت لیں۔ |

**ھدایات:** گرم پانی کے ٹب میں آبزن کرنے سے درد کو آرام ملتا ہے۔ بادی اور دیر ہضم غذائیں نہ لیں۔

## (۳) ذیابیطس

پیشاب کا بار بار اور کثرت سے آنا، بھوک اور پیاس کی زیادتی اور عام کمزوری ذیابیطس کی عام علامات ہیں۔ پیشاب اور خون میں شکر موجود ہوتی ہے۔ جس کی فیصد مقدار لیبارٹری کے ذریعہ جانچ کرا کے معلوم کی جا سکتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| جامن کی گٹھلی کی گری | ۶۰ گرام |

**ترکیب تیاری:** خشک کرکے باریک سفوف کرلیں۔

**ترکیب استعمال:** ۳ گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

بنولہ کی گری ۳ گرام

**ترکیب تیاری:** ۷۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ ۲۵۰ ملی میٹر رہ جائے، پھر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۳

فالسہ کی چھال ۱۲ گرام

**ترکیب تیاری و استعمال:** ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگوئیں اور صبح چھان کر پی لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

کریلہ بقدرِ ضرورت

**ترکیب تیاری:** کریلہ کو کچل کر اس کا رس نچوڑ لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۲۵ ملی لیٹر رس دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۵

نیم کی کونپلیں ۶ گرام

**ترکیب تیاری:** ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۶

بیل کے پتے ۱۲ گرام

**ترکیب تیاری:** ۶۰ ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۷

ککورہ ۱ عدد

**ترکیب تیاری و استعمال:** (۱) کچل کر رس نکال لیں اور صبح و شام لیں۔
(۲) خشک ککورہ سفوف کرکے دن میں دو بار لیں۔

**تیارشدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ قرص ذیابیطس | ایک قرص | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۲۔ قرص سلاجیت | ایک قرص | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۳۔ کشتۂ زمرد | ۱۲۵ ملی گرام | پانی کے ساتھ صبح لیں۔ |
| ۴۔ کشتۂ بیضۂ مرغ | ۲۵۰ ملی گرام | پانی کے ساتھ صبح لیں۔ |
| ۵۔ جوارش زرعونی | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۶۔ جوارش جالینوس | ۶ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |

**ھدایات:** مٹھائی، میٹھے پھل، نشاستہ دار غذا جیسے آلو، چاول وغیرہ سے پرہیز کریں۔ صبح سیر کریں۔

## (۴) سلس البول (پیشاب کا بار بار آنا)

اس میں پیشاب بار بار آتا ہے جسے روکنا مشکل ہوتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

جاوتری
شکر
ہموزن

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک گرام دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

جاوتری
ناگرموتھا
کندر
بھنگ کے بیج
ہموزن

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

کالے تل

اجوائن } ہموزن
گڑ }

**ترکیب تیاری:** پہلی دو دواؤں کا دردرا سفوف بنالیں اور گڑ میں ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۶ گرام سوتے وقت لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

دارچینی بقدرِ ضرورت

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بناکر رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

### نسخہ نمبر ۵

گیرو } ہموزن
کندر }

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۳ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱. کشتۂ زمرد | ۱۲۵ ملی گرام | جوارشِ جالینوس ۶ گرام میں ملاکر سوتے وقت لیں۔ |
| ۲. معجون ماسک البول | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۳. معجون کندر | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۴. معجون فلاسفہ | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۵. جوارشِ زرعونی | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |

## (۵) احتباس بول (پیشاب کا رُک جانا)

اس میں پیشاب بہت کم مقدار میں جلن کے ساتھ آتا ہے یا کبھی بالکل بند بھی ہو جاتا ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| شورہ قلمی | ۲ گرام |
| جواکھار | ۲ گرام |
| ریوند چینی | ۲ گرام |
| سونف | ۳ گرام |
| شکر | ۸ گرام |

ترکیب تیاری: پہلی چار دواؤں کا باریک سفوف کرکے شکر ملالیں۔

ترکیب استعمال: ۳ گرام پانی کے ساتھ لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| سونف | ۴ گرام |
| خربوزہ کے بیج | ۴ گرام |
| کھیرے کے بیج | ۴ گرام |
| ککڑی کے بیج | ۳ گرام |
| گوکھرو (چھوٹا) | ۴ گرام |

ترکیب تیاری و استعمال: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور ۶ گرام شکر ملا کر پی لیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| ریوند چینی | بقدر ضرورت |

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| شورہ قلمی | ۶ گرام |
| چوہے کی مینگنی | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔

ترکیب استعمال: پیڑو پر لگائیں۔

**ھدایات :** پیڑو پر دس منٹ تک باری باری ٹھنڈے اور گرم پانی سے دھاریں۔

## (٦) بول فی الفراش (سوتے میں پیشاب کرنا)

پیشاب غیر ارادی طور پر سوتے میں بستر پر خارج ہو جاتا ہے۔ یہ عام طور پر بچوں میں ہوتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| آملہ کا چھلکا | ۱۰ گرام |
| زیرہ سیاہ | ۱۰ گرام |
| شہد | ٦٠ گرام |

**ترکیب تیاری :** پہلی دو دواؤں کا باریک سفوف بنالیں اور شہد ملالیں۔

**ترکیب استعمال :** ٦ گرام سوتے وقت لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| گلنار | ہموزن |
| مائیں (چھوٹی) | |
| گوند ببول | |
| دھنیا بھنا ہوا | |
| کالے تل | |
| گڑ | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری :** پہلی پانچ دواؤں کا باریک سفوف بنالیں اور اس کے ہموزن گڑ ملالیں۔

**ترکیب استعمال :** ٦ گرام سوتے وقت لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| سنگھاڑا خشک | ہموزن |
| شکر | |

**ترکیب تیاری :** سنگھاڑے کا باریک سفوف بنا کر شکر ملالیں۔

**ترکیب استعمال :** ٦ گرام دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| انار کی چھال | بقدر ضرورت |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔
**ترکیب استعمال:** ۳ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ کشتۂ زمرّد | ۵۰ ملی گرام | جوارش جالینوس ۶ گرام میں ملاکر سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ معجون ماسک البول | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ معجون کندر | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |

**ھدایات:** کالے تل یا تل کے لڈو کھانا بھی فائدہ کرتا ہے۔

## (۷) بول الدم (پیشاب میں خون آنا)

پیشاب میں خون آتا ہے جس کے ساتھ کبھی درد اور جلن بھی ہوتی ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| چاکسو | ۳ گرام |
| صندل سفید کا برادہ | ۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** برادہ کو ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں بھگوکر چھان لیں اور چاکسو کا سفوف بنالیں۔
**ترکیب استعمال:** چاکسو کا سفوف اس صندل کے پانی کے ساتھ صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| فالسہ کی چھال | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگوکر چھان لیں۔
**ترکیب استعمال:** صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| گیرو<br>سنگ جراحت | ہر ایک ۱۰ گرام |

| | |
|---|---|
| بیخ انجبار | ۱۰ گرام |

**ترکیب تیاری :** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| | |
|---|---|
| جَو | ۲۵ گرام |

**ترکیب تیاری :** ایک لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال :** اس کی تین خوراکیں بناکر دن میں تین بار لیں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ شربت بزوری | ۳۰ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ شربت انجبار | ۳۰ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ قرص کہربا | ۲ قرص | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ قرص گلنار | ۲ قرص | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |

**ھدایات :** گرم اور مصالحہ دار چیزوں سے پرہیز کریں۔

## (۸) سوزاک

پیشاب کی نالی میں سُوجن اور زخم ہوتے ہیں۔ پیشاب میں جلن ہوتی ہے اور پیپ آتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| رال سفید | ۱۵ گرام |
| شکر | ۱۵ گرام |

**ترکیب تیاری :** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** ۲ گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| کباب چینی | ۴ گرام |

**ترکیب تیاری و استعمال :** باریک سفوف بناکر ایک پیالی چھاچھ میں چھڑک دیں اور پیالی کو ایک کپڑے سے ڈھک کر رات بھر شبنم میں رکھ دیں اور صبح پی لیں۔

## نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| کُندر | ۳۰ گرام |
| سنگ جراحت | |
| رال سفید | |
| شکر | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنا کر رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۶ گرام دودھ کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| ریٹھہ گازران (دھوبی کے کپڑے دھونے کی مٹی) | ۶۰ گرام |
| نیم کی تازہ پتیوں کا رس | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں ریٹھہ کو رات بھر بھگو کر صبح چھان لیں اور نیم کے پتوں کا رس ملا لیں۔

**ترکیب استعمال:** صبح پی لیں۔

## نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| ہلدی | ہر ایک ۲۰ گرام |
| آملہ خشک | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنا کر رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۳ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

## تیار شدہ دوائیں

| | | | |
|---|---|---|---|
| ۱۔ | نبادق البزور | ۴ قرص | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ | خمیرۂ صندل | ۶ گرام | صبح لیں۔ |
| ۳۔ | سفوف اندری جلاب | ۵ گرام | چھاچھ کے ساتھ صبح لیں۔ |
| ۴۔ | قرص کاکنج | ۲ قرص | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۵۔ | قرص سوزاک | ایک قرص | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |

**ھدایات:** مصالحہ دار غذاؤں اور گوشت سے پرہیز کریں۔ مکمل صحت ہونے تک جماع سے پرہیز کریں ورنہ یہ بیماری مخالف جنس کو بھی لگ جائے گی۔

## (۹) حرقۃ البول (پیشاب کی جلن)

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| دھنیا | ہر ایک ۶ گرام |
| صندل سفید کا برادہ | |
| آملہ خشک | |

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو کر صبح چھان لیں اور شکر سے میٹھا کرلیں۔
ترکیب استعمال: صبح پی لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| کھیرے کے بیج | ہر ایک ۶ گرام |
| ککڑی کے بیج | |

ترکیب تیاری: تھوڑا کچل کر ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دیں اور چھان لیں۔
ترکیب استعمال: صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| ریوند چینی | ۱۰ گرام |

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنا کر رکھ لیں۔
ترکیب استعمال: ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| انڈے کی سفیدی | ۱ عدد |

ترکیب تیاری و استعمال: انڈے کی سفیدی کو پھینٹ لیں اور ایک پیالی ہلکے گرم دودھ میں ملا کر صبح پی لیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ بنادق البزور | ۴ قرص | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |

| | | |
|---|---|---|
| ۲. خمیرۂ صندل | ۶ گرام | صبح لیں۔ |
| ۳. سفوف اندری جلاب | ۵ گرام | چھاچھ کے ساتھ صبح لیں۔ |
| ۴. قرص کاکنج | ۲ گولیاں | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۵. قرص سوزاک | ایک قرص | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |

# ۱۳۔ امراضِ مردانہ (مَردوں کی بیماریاں)

## (۱) ضعفِ باہ (مردانہ کمزوری)

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ معجونِ ثعلب | ۱۰ گرام | دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ معجونِ آرد خرما | ۱۰ گرام | دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ لبوب کبیر | ۱۰ گرام | دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ لبوب اعظم | ۱۰ گرام | دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۵ حلوائے گزر مغز سر گنجشک والا | ۲۵ گرام | دودھ کے ساتھ صبح لیں۔ |
| ۶۔ حلوائے بیضۂ مُرغ | ۲۵ گرام | دودھ کے ساتھ صبح لیں۔ |
| ۷۔ حبِ عنبر مومیائی | ایک گولی | دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |

**ھدایات :** کھٹی چیزوں سے پرہیز کریں۔ مقوی غذائیں اور خشک میوے کھائیں۔ بدن کی مالش اور ہلکی ورزش کریں۔ قبض نہ ہونے دیں۔

**نوٹ :** جریان کے لیے جو دوائیں لکھی گئی ہیں وہ اس بیماری میں بھی فائدہ کرتی ہیں۔

## (۳) جریان

منی کا غیر ارادی طور پر اکثر خارج ہونا جس کی وجہ سے کمر میں درد اور کمزوری ہوتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| سپستان (لسوڑھا) کی کونپلیں | ۳۰ گرام |
| شکر | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** کونپلوں کے چھوٹے ٹکڑے کرکے ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگوئیں۔
**ترکیب استعمال:** صبح لیں۔

## نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| موصلی سنبھل | ۶۰ گرام |
| شکر | ۶۰ گرام |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بناکر رکھ لیں۔
**ترکیب استعمال:** ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| ستاور | ۳۰ گرام |
| املی کے بیج کی گری | ۳۰ گرام |
| گاجر کے بیج | ۳۰ گرام |
| شکر | ۶۰ گرام |

**ترکیب تیاری:** پہلی تین دواؤں کا باریک سفوف بناکر شکر ملالیں۔
**ترکیب استعمال:** ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۴

برگد (بڑ) کا دودھ

**ترکیب تیاری و استعمال:** ۳ تا ۵ قطرے برگد کا دودھ بتاشہ میں یا شکر میں ڈال کر روزانہ صبح لیں۔

## تیارشدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ سفوفِ ثعلب | ۳ گرام | دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ سفوفِ مؤلف | ۳ گرام | دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ کشتۂ قلعی ہمراہ معجون ثعلب<br>۲۵۰ ملی گرام ۶ گرام | | سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ معجون اسپند سوختنی | ۶ گرام | دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |

**ھدایات:** چائے، کافی، شراب وغیرہ سے پرہیز کریں۔ صبح سیر کریں۔ رات کا کھانا سونے سے دو

تین گھنٹے پہلے کھالیں۔

## (۳) کثرتِ احتلام (احتلام کی زیادتی)

سوتے میں منی کا غیر ارادی طور پر اکثر خارج ہونا۔ یہ عام طور پر جوانوں میں زیادہ ہوتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| دودھی بوٹی (چھوٹی) | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۲ گرام سفوف ایک پیالی دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| کاہو کے بیج | ۳۰ گرام |
| دھنیا | ۳۰ گرام |
| شکر | ۶۰ گرام |

**ترکیب تیاری:** پہلی دو دواؤں کا باریک سفوف بنا کر شکر ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۵ گرام دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| تالمکھانہ | ۱۰ گرام |
| ببول کا گوند | ۱۰ گرام |
| ثعلب مصری | ۱۰ گرام |
| اسپغول کی بھوسی | ۳۰ گرام |
| شکر | ۶۰ گرام |

**ترکیب تیاری:** پہلی تین دواؤں کا باریک سفوف بنالیں اور باقی دو دواؤں کو اس میں اچھی طرح ملاکر رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| | |
|---|---|
| اسرول | ۱۰ گرام |

| | |
|---|---|
| دھنیا | ۱۰ گرام |

ترکیب تیاری: باریک سفوف بناکر رکھ لیں۔

ترکیب استعمال: ایک گرام سوتے وقت لیں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ سفوف ثعلب | ۳ گرام | دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ سفوف مؤلف | ۳ گرام | دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ کشتہ قلعی | ۲۵۰ ملی گرام | معجون ثعلب ۶ گرام کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ معجون اسپند سوختنی | ۶ گرام | دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |

نوٹ: مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔ رات میں ہلکی غذا لیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ سونے سے پہلے پیشاب و پاخانہ سے فارغ ہولیں۔

## (۴) ورم خصیہ (فوطوں کی سوجن)

فوطے سوج جاتے ہیں اور ان میں درد ہوتا ہے۔ درد نیچے سے اُوپر کمر کی طرف جاتا ہے۔ تیز بخار اور قے بھی ہوتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| سونٹھ | ہر ایک ۳ گرام |
| گیرو | |
| بنولہ کی گری | |
| کالے تل | |

ترکیب تیاری: تھوڑے سے پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔

ترکیب استعمال: یہ لیپ فوطوں پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| ٹیسو کے پھول | ہر ایک ۶ گرام |
| بابونہ کے پھول | |

| | |
|---|---|
| مسور | ۶ گرام |

ترکیب تیاری: $\frac{1}{2}$ لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: یہ پانی ہلکا گرم فوطوں پر دھاریں اور نیچے بچی ہوئی دواؤں کو پیس کر فوطوں پر لیپ کریں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| دھتورہ کے پتے | ۱ عدد |

ترکیب استعمال: دھتورے کے پتے پر تل کا تیل لگا کر گرم کریں اور فوطوں پر رکھ کر "T" قسم کی پٹی باندھیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| نوشادر | ۱ گرام |
| شراب | ۶۰ ملی لیٹر |

ترکیب تیاری: نوشادر کو پیس کر شراب میں گھول لیں۔

ترکیب استعمال: اس میں روئی کا پھایہ بھگو کر فوطوں پر بار بار لگائیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ اطریفل شاہترہ | ۵ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ معجونِ عشبہ | ۵ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ حبِ سورنجان | ۳ گولیاں | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ برشعثا | ۳ گرام | سوتے وقت لیں۔ |

ھدایات: مکمل آرام کریں اور ہلکی غذا لیں۔

## (۵) حکۃ الصفن (فوطوں کی خارش)

فوطوں پر کھجلی اور خارش ہوتی ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| افیون | ۳۵۰ ملی گرام |
| روغنِ گل | ۳۰ ملی لیٹر |

موم ۶ گرام

**ترکیب تیاری:** موم کو پگھلا کر گرم کیے ہوئے روغنِ گل میں ملائیں، اور اسی میں افیون ملا لیں۔

**ترکیب استعمال:** خارش کی جگہ لگائیں۔

## تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ شربتِ عناب | ۳۰ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ معجونِ چوب چینی | ۷ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ مرہم کمیلہ | | خارش کی جگہ لگائیں۔ |
| ۴۔ مرہم خارش | | خارش کی جگہ لگائیں۔ |
| ۵۔ روغنِ کمیلہ | | خارش کی جگہ لگائیں۔ |

**ھدایات:** گرم اور مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں اور ہلکی غذا لیں۔ صفائی کا خیال رکھیں۔

# ۱۴۔ امراضِ زنانہ (عورتوں کی بیماریاں)

## (۱) ورمِ رحم (رحم کی سوجن)

اس بیماری میں مریضہ کے پیٹ اور کمر میں درد ہوتا ہے۔ ماہواری کے دنوں میں اور جماع کے وقت زیادہ ہو جاتا ہے اس کے علاوہ پنڈلیوں میں درد ہوتا ہے۔ سیلان الرحم کی شکایت ہوتی ہے۔ کبھی کبھی پیشاب پاخانے کے وقت بھی درد ہوتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| سونف | ہر ایک ۶ گرام |
| مکو خشک | |
| گوکھرو | |
| خربوزہ کے بیج | |

**ترکیب تیاری:** ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** روزانہ صبح لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| ریوند چینی | ۱۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنا کر رکھیں۔

**ترکیب استعمال:** ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| مکو کے تازہ پتے | بقدرِ ضرورت |

| | |
|---|---|
| کاسنی کے تازہ پتے | بقدرِ ضرورت |
| نوشادر | ۵۰۰ ملی گرام |

**ترکیب تیاری:** ان پتوں کو کچل کر ۶۰ ملی لیٹر رس نکال لیں اور آگ پر رکھیں۔ جب پانی الگ ہو جائے تو اُتار کر چھان لیں اور نوشادر چھڑکیں۔

**ترکیب استعمال:** روزانہ صبح لیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| گلِ بابونہ | ہر ایک ۱۲ گرام |
| مکو خشک | |

**ترکیب تیاری:** ایک لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** اس کا ڈوش کریں۔ اس کے بعد نیچے لکھی ہوئی دوائیں مقامی طور پر مہبل میں رکھیں۔

| | |
|---|---|
| السی | ہموزن |
| میتھی | |
| رسوت | |

۳ گرام سفوف کو چھوٹے کپڑے میں باندھ کر رات میں مہبل میں رکھیں اور صبح نکال لیں۔ اس طرح ۷ تا ۱۰ دن کریں۔

## نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| املتاس کے بیج کی گری | ہموزن |
| گلِ خطمی | |
| رسوت | |

**ترکیب تیاری:** پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** یہ لیپ ہلکا گرم کرکے پیڑو پر لگائیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ معجون دبیدالورد | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ شربت بزوری | ۳۰ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ شربت دینار | ۳۰ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |

| | | |
|---|---|---|
| ۴۔ مرہم داخلیون | ۳ گرام | روغنِ گل ۶ گرام میں ملا کر رُوئی تھیڑ کر فرزجہ بنا کر مہبل میں رکھیں اور صبح نکال لیں۔ |

**ھدایات:** آرام کریں اور بھاری وزن نہ اُٹھائیں۔ جماع سے پرہیز کریں۔

## (۳) احتباسِ طمث (ماہواری کا رُک جانا)

جب طبعی حیض میں رُکاوٹ پیدا ہو جائے تو سر میں درد، بوجھ، کمر اور پیڑو میں درد، اور مزاج میں چڑچڑاپن ہو جاتا ہے۔ حیض طبعی طور پر حمل کے دوران، بچّہ کو دودھ پلانے کے دنوں میں اور بڑھاپے میں رُک جاتا ہے۔ اس صورت میں علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| املتاس کا چھلکا | ۱۲ گرام |
| مجیٹھ | ۴ گرام |
| ابہل | ۴ گرام |
| شکر | ۴ گرام |

**ترکیب تیاری:** پہلی تین دواؤں کو ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ پھر چھان لیں اور شکر ملا کر میٹھا کر لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| بنولہ کی گری<br>شکر | ہموزن |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنا لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| املتاس کا چھلکا | ۱۲ گرام |
| بانس کے پتّے | ۱۲ گرام |

|  |  |  |
|---|---|---|
| ۴۔ مرہم داخلیون | ۳ گرام | روغنِ گل ۶ گرام میں ملا کر روئی تھیڑ کر فرزجہ بنا کر مہبل میں رکھیں اور صبح نکال لیں۔ |

**ھدایات** : آرام کریں اور بھاری وزن نہ اُٹھائیں۔ جماع سے پرہیز کریں۔

## (۳) احتباسِ طمث (ماہواری کا رُک جانا)

جب طبعی حیض میں رُکاوٹ پیدا ہو جائے تو سر میں درد، بوجھ، کمر اور پیڑو میں درد، اور مزاج میں چڑچڑاپن ہو جاتا ہے۔ حیض طبعی طور پر حمل کے دوران، بچّہ کو دودھ پلانے کے دِنوں میں اور بڑھاپے میں رُک جاتا ہے۔ اس صورت میں علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔

**نسخہ نمبر ۱**

|  |  |
|---|---|
| املتاس کا چھلکا | ۱۲ گرام |
| مجیٹھ | ۳ گرام |
| ابہل | ۳ گرام |
| شکر | ۳ گرام |

**ترکیب تیاری** : پہلی تین دواؤں کو ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ پھر چھان لیں اور شکر ملا کر میٹھا کریں۔

**ترکیب استعمال** : دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

|  |  |
|---|---|
| بنولی گری | ہموزن |
| شکر | |

**ترکیب تیاری** : باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال** : ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

|  |  |
|---|---|
| املتاس کا چھلکا | ۱۲ گرام |
| بانس کے پتّے | ۱۲ گرام |

| | |
|---|---|
| گڑ | ۲۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ پھر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** صبح لیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| گوکھرو | ہر ایک ۴ گرام |
| خربوزہ کے بیج | |
| ککڑی کے بیج | |
| کھیرے کے بیج | |
| پرسیاوشاں | |
| کاسنی کے بیج | |
| ابہل | |

**ترکیب تیاری:** ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ پھر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| سوئے کے بیج | ہر ایک ۳ گرام |
| مولی کے بیج | |
| گاجر کے بیج | |
| میتھی کے بیج | |

**ترکیب تیاری:** ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ پھر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| گوکل | ہموزن |
| سویا کے بیج | |
| نمک سیندھا | |
| مویز منقی | |

**ترکیب تیاری:** پہلی تین دواؤں کا باریک سفوف بناکر بقدرِ ضرورت موز منقّی میں بھر دیں۔

**ترکیب استعمال:** فرزجہ کی طرح مہبل میں سوتے وقت رکھیں اور صبح نکال دیں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ معجونِ قرطم | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ جوارشِ قرطم | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ حبّ مدر | ایک گولی | ہلکے گرم پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |

## (۳) عسر الطمث (ماہواری کا درد کے ساتھ آنا)

ماہواری سے پہلے پیڑو، کمر، کولھوں اور رانوں میں شدید درد ہوتا ہے۔ کبھی متلی اور قے بھی ہوتی ہے۔ ماہواری کا خون بہت کم مقدار میں آتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| ہینگ | ۵۰۰ ملی گرام |
| گڑ | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری و استعمال:** ہینگ کو گڑ میں ملالیں اور ماہواری کے دنوں میں ۵ سے ۷ دنوں تک روزانہ صبح لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| مرمکی | ۶ گرام |
| ابہل | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** ماہواری بند ہونے کے بعد ۷ سے ۱۰ دن تک روزانہ صبح لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| سونٹھ | ہر ایک ۶ گرام |
| بوزنگ | |
| گڑ | |

**ترکیب تیاری:** ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: ماہواری بند ہونے کے بعد ۵ سے ۱۰ دن تک روزانہ صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

ریوند چینی ۱۰ گرام

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ماہواری بند ہونے کے بعد ایک سے دو ہفتہ تک ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ شربت بزوری معتدل | ۴۰ ملی لیٹر | ۶۰ ملی لیٹر ہلکے گرم پانی میں ملاکر سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ حب مدر | ۱ گولی | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۳۔ جوارش قرطم | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ برشعشا | ۳ گرام | درد کے وقت لیں۔ |

**ھدایات:** گرم پانی کی بوتل سے سنکائی کریں۔

## (۴) کثرتِ طمث (ماہواری کی زیادتی)

ماہواری کا زیادہ مقدار میں یا زیادہ دنوں تک آنا۔ کبھی کبھی ماہواری کا وقفہ بھی نارمل سے کم ہو جاتا ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

انار کی چھال ۱۲ گرام

ترکیب تیاری: ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔

ترکیب استعمال: روزانہ صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

گیرو }
سنگ جراحت } ہر ایک ۳۰ گرام

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ۶ گرام دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| خربوزے کے بیج | ہر ایک ۳ گرام |
| کاہو کے بیج | |
| بارتنگ کے بیج | |

ترکیب تیاری: ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| گل ملتانی | ۲۵ گرام |

ترکیب تیاری: آدھ لیٹر پانی میں دو گھنٹے تک بھگو کر چھان لیں اور ایک بوتل میں رکھ لیں۔

ترکیب استعمال: ۱۲۵ ملی لیٹر دن میں چار بار لیں۔

**نوٹ:** گل ملتانی میں تھوڑا سا پانی ملا کر لیپ بنا لیں اور پیڑو پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| ریش برگد (بڑ کی داڑھی) | ہر ایک ۳ گرام |
| ریشہ خطمی | |
| بیخ انجبار | |
| حب الآس | |

ترکیب تیاری: ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دیں یہاں تک کہ پانی آدھا رہ جائے۔ پھر چھان لیں۔

ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ سفوف مروارید ی | ۱ گرام | دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ سفوف استحاضہ | ۳ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ معجون موچرس | ۷ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ معجون سپاری پاک | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۵۔ قرص کہربا | ۱ قرص | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |

| | | |
|---|---|---|
| ۶۔ قرص گلنار | ۱ قرص | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۷۔ شربت انجبار | ۳۰ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۸۔ کشتۂ صدف | ۲۵۰ ملی گرام | معجون مقوی رحم ۶ گرام میں ملاکر سوتے وقت لیں۔ |
| ۹۔ خمیرۂ مروارید | ۶ گرام | صبح لیں۔ |

**ہدایات:** مکمل آرام کریں۔ پلنگ کی پائنتی کو اینٹیں لگا کر اونچا کر دیں اور سرہانے سے تکیہ نکال دیں۔ گرم اور مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔

## (۵) سیلان الرحم (سفید پانی آنا)

اس میں مہبل سے سفید یا پیلے رنگ کی رطوبت آتی ہے۔ کمر میں درد، چکر اور عام کمزوری ہو جاتی ہے

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| موچرس | ۲۵ گرام |
| ڈھاک کا گوند | ۲۵ گرام |
| اندر جو شیریں | ۱۲ گرام |
| اسگند | ۱۲ گرام |
| مازو (جلا ہوا) | ۳ گرام |
| شکر | ۷۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** تمام دواؤں کو پیس کر شکر میں ملا لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۶ گرام، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| ببول کی پھلی | بقدر ضرورت |

**ترکیب تیاری:** خشک کر کے باریک سفوف بنا لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۳ گرام دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| املی کے بیج کی گری (بھنی ہوئی) | ۳۰ گرام |

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ایک گرام پانی کے ساتھ دن میں دو یا تین بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| سنگھاڑہ خشک | ۲۰ گرام |
| موصلی سینبھل | ۳۰ گرام |
| شکر | ۴۰ گرام |

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنائیں اور شکر ملاکر رکھ لیں

ترکیب استعمال: ۶ گرام دن میں دو بار پانی کے ساتھ لیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| صدف سوختہ (سیپ جلی ہوئی) | ۳۰ گرام |

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنائیں۔

ترکیب استعمال: ایک گرام دودھ کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | | |
|---|---|---|---|
| ۱۔ | قرص سیلان | ایک قرص | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ | سفوف سیلان | ۳ گرام | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۳۔ | معجون سپاری پاک | ۱۰ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ | معجون موچرس | ۱۰ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۵۔ | معجون سہاگ سونٹھ | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۶۔ | معجون مقوی رحم | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۷۔ | کشتہ قلعی | ۲۵۰ ملی گرام | اُوپر لکھی معجونوں میں سے کسی ایک میں ملاکر سوتے وقت لیں۔ |
| ۸۔ | کشتہ بیضہ مرغ | ۲۵۰ ملی گرام | اُوپر لکھی معجونوں میں سے کسی ایک میں ملاکر سوتے وقت لیں۔ |
| ۹۔ | کشتہ مثلث | ۲۵۰ ملی گرام | اُوپر لکھی معجونوں میں سے کسی ایک میں ملاکر سوتے وقت لیں۔ |

**ہدایات:** کھٹی اور مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔ مقوی غذائیں کھائیں۔

## (۶) حکۃ المہبل (اندامِ نہانی کی خارش)

مہبل میں کھجلی اور جلن ہوتی ہے اور پیشاب کرتے وقت جلن محسوس ہوتی ہے اور بے چینی رہتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| منڈی | ۴ گرام |
| عناب | ۵ عدد |
| شاہترہ | ۴ گرام |
| صندل سفید کا برادہ | ۳ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۳۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو کر صبح مَل کر چھان کر شکر سے میٹھا کرلیں۔

**ترکیب استعمال:** صبح پئیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| نیم کے تازہ پتے | ۱۲۵ گرام |
| سہاگہ (بھنا ہوا) | ۳ گرام |

**ترکیب تیاری:** نیم کے پتوں کو ایک لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان کر سہاگہ ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** اس پانی سے خارش کی جگہ کو صبح و شام دھوئیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| کافور | ۳ گرام |
| عرق گلاب | ۲۵ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری:** کافور کو عرق گلاب میں پیس لیں۔

**ترکیب استعمال:** ایک صاف کپڑے کا ٹکڑا اس میں بھگو کر خارش کی جگہ پر رکھیں۔ جتنی بار ضرورت ہو یہ عمل دُہرائیں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ معجون عشبہ | ۷ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |

| | | |
|---|---|---|
| ۲۔ اطریفل شاہترہ | ۷ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ قرص مصفی | ایک قرص | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۴۔ شربت عناب | ۳۰ ملی لیٹر | پانی میں ملاکر سوتے وقت لیں۔ |
| ۵۔ مرہم کافور | | خارش کی جگہ لگائیں۔ |
| ۶۔ مرہم کمیلہ | | خارش کی جگہ لگائیں۔ |
| ۷۔ روغن کمیلہ | | خارش کی جگہ لگائیں۔ |

ھدایات: بھنی اور مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں۔ صفائی کا خیال رکھیں۔

## (۷) اختناق الرحم (ہسٹیریا)

ہسٹیریا کے دَورے عام طور پر ان نوجوان لڑکیوں اور غیر شادی شدہ عورتوں کو ہوتے ہیں جو زیادہ حساس ہوتی ہیں۔ دَورہ کے دَوران مریضہ بے حس و حرکت پڑی رہتی ہے یا غیر اختیاری حرکات واقع ہوتے ہیں۔ دَورہ چند منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ یا اس سے بھی زیادہ وقت تک رہتا ہے۔ کبھی مریضہ روتی ہے کبھی ہنستی ہے۔ بات نہیں کرسکتی لیکن سنتی ہے۔ بتیسی جکڑ جاتی ہے لیکن زبان نہیں کٹتی۔ منہ سے جھاگ نہیں نکلتے۔

نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| جدوار | ۵۰۰ ملی گرام |
| عودِ صلیب | ۱ گرام |

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔
ترکیب استعمال: دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| دھنیا | ۱۲ گرام |
| اسرول | ۴ گرام |

ترکیب تیاری: باریک سفوف بنالیں۔
ترکیب استعمال: ۲ گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

نوشادر
چونا } ہر ایک ۲ گرام

**ترکیب تیاری:** اچھی طرح ملا کر محفوظ کر لیں۔

**ترکیب استعمال:** دَورہ کے وقت مریضہ کو سُنگھائیں۔

**نوٹ:** ہینگ، پیاز، کافور یا جند بیدستر کا سُنگھانا بھی مفید ہے۔ مُنہ پر پانی چھڑکنا بھی بیہوشی کو دُور کرتا ہے۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱. قرص طلتیت | ۲ قرص | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲. خمیرۂ گاؤزبان عنبری جدوار عود صلیب والا | ۶ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۳. معجونِ نجاح | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۴. تریاقِ اربعہ | ۳ گرام | سوتے وقت لیں۔ |

## (۸) خروج الرحم (رحم کا باہر نکل آنا)

رحم مہبل میں نیچے اُتر آتا ہے اور مہبل کے سُوراخ سے باہر نظر آتا ہے۔ پیڑو، ریڑھ، کنج ران اور پنڈلیوں میں درد ہوتا ہے۔ بعض مرتبہ پیشاب پاخانہ بند ہو جاتا ہے۔ مریضہ مہبل میں کسی نرم اور گول چیز کا اُترآنا محسوس کرتی ہے۔ ابتدائی درجہ میں یہ نسخے مفید ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

ہلدی کا سفوف
روغنِ گُل } بقدرِ ضرورت

**ترکیب تیاری:** ہلدی کو پیس کر روغنِ گُل میں ملا کر اس میں تھوڑی سی رُوئی کو لتھیڑ لیں۔

**ترکیب استعمال:** مہبل میں سوتے وقت رکھیں اور صبح نکال دیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

مازو ]

پھٹکری }
کتھہ } ہموزن
گل نوفل }

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف کرکے تھوڑی سی شراب میں ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** اس میں تھوڑی سی روئی لتھیڑ کر سوتے وقت مہبل میں رکھیں اور صبح نکال لیں۔

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ **معجون موچرس** | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ **معجون سپاری پاک** | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ **معجون مقوی رحم** | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |

**ہدایات:** آرام کریں، جسمانی تھکان سے بچیں اور وزنی چیزیں اٹھانے سے پرہیز کریں۔ قبض کو دور کریں۔

## (۹) مانعاتِ حمل (حمل سے محفوظ رکھنے والی دوائیں)

۱۔ حشفہ (سپاری) پر تل کا تیل جماع سے پہلے لگائیں۔

۲۔ عورت ایک گرام نمک مہبل میں جماع سے پہلے رکھے۔

۳۔ ۹ گرام تلسی کے تازہ پتے، ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور حیض سے فارغ ہونے کے بعد روزانہ صبح لیں۔ اس نسخہ کو تین مہینے تک حیض سے فارغ ہونے کے بعد لیں۔

۴۔ **گھونگچی** سفید ایک عدد صبح ناشتہ کے بعد تین دن تک حیض سے فارغ ہونے کے بعد لیں۔ اس طرح تین مہینے تک حیض سے فارغ ہونے کے بعد اس کو لیں۔

۵۔ ارنڈ کے بیج کی گری ایک عدد پانی کے ساتھ صبح تین دن تک حیض سے فارغ ہونے کے بعد لیں۔ اس طرح تین مہینے تک حیض سے فارغ ہونے کے بعد اس کو لیں۔

۶۔ تھوڑی سی روئی سرکے میں بھگو کر جماع سے پہلے مہبل میں رکھیں۔

# ۱۵۔ حمیات (بخار)

## (۱) حمیٰ عام (عام بخار)

اس میں بخار، سر میں درد، سارے بدن میں درد، کھانسی اور نزلہ ہوتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| افسنتین | ۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| خاکسی | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| نیم کی کونپل | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کریں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| | |
|---|---|
| گلو | ۱۲ گرام |
| شکر | ۶ گرام |

ترکیب تیاری : گلو کو آہستہ سے کچل لیں۔ ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ آدھا رہ جائے۔
پھر چھان کر شکر سے میٹھا کر لیں۔

ترکیب استعمال : دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۵**

| | |
|---|---|
| تلسی کے تازہ پتے | ۲۵ گرام |
| کالی مرچ | ۱ گرام |

ترکیب تیاری : پانی میں پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔
ترکیب استعمال : ایک گولی پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
نوٹ : یہ ملیریا کے بخار میں خاص طور پر فائدہ کرتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۶**

| | |
|---|---|
| کرنجوہ کی گری | ۶ گرام |
| کاتچل | ۳ گرام |

ترکیب تیاری : باریک سفوف بنا لیں۔
ترکیب استعمال : ۵۰۰ ملی گرام پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ حب تپ بلغمی | ۱ گولی | پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔ |
| ۲۔ حب شفاء | ۱ گولی | پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔ |
| ۳۔ حب مبارک | ۱ گولی | دن میں تین بار لیں۔ |
| ۴۔ سفوفِ ست گلو | ۱ گرام | پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔ |

**ہدایات** : ہلکی غذا لیں۔ آرام کریں۔

## (۲) جدری (چیچک)

یہ ایک چھوت کا پھیلنے والا مرض ہے۔ ابتدا میں سر میں اور کمر میں درد، جاڑا اور شدید بخار ہوتا ہے۔ جلد پر تیسرے دن دانے نکل آتے ہیں جو آٹھویں دن آبلوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں جن میں پیپ بھی جمع ہو جاتی ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| عناب | ۵ عدد |
| خاکسی | ۳ گرام |
| مویز منقیٰ | ۵ عدد |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

**نوٹ:** (۱) ۱۲ گرام خاکسی ایک کپڑے میں باندھ کر ایک لیٹر پانی میں ڈبوئیں اور مریض کو یہی پانی پینے کے لیے دیں۔

(۳) مریض کے بستر پر نیم کی پتیاں پھیلا دیں۔

### نسخہ نمبر ۲

موتی

**ترکیب استعمال:** ۲ تا ۳ موتی مریض کو دو تین دن استعمال کرائیں۔

**نوٹ:** یہ دوا احتیاطی طور پر مرض سے بچنے کے لیے بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔

### نسخہ نمبر ۳

برگِ گل (گلاب کی پتیاں)

**ترکیب تیاری:** خشک کر کے سفوف بنا لیں۔

**ترکیب استعمال:** پیپ دار آبلوں پر اس سفوف کو چھڑکیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| افسنتین | ۳ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| گائے کا گھی یا تل کا تیل | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب استعمال:** کھرنڈ پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۶

سمندر جھاگ

**ترکیب استعمال:** اس کو ناریل کے پانی میں گھس کر داغوں پر لیپ کریں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ خمیرۂ مروارید | ۳ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۲۔ خمیرۂ گاؤزبان سادہ | ۴ گرام | دن میں دو بار لیں۔ |
| ۳۔ شربتِ خاکسی | ۳۰ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |
| ۴۔ شربتِ عناب | ۳۰ ملی لیٹر | پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ |

## (۳) خسرہ

چھوت کا پھیلنے والا مرض ہے۔ مریض کو پہلے نزلہ، چھینکیں، ناک و آنکھوں سے پانی بہتا اور بخار ہوتا ہے۔ ۴ یا ۵ دن کے بعد لال رنگ کے دانے پہلے چہرہ پر اس کے بعد جسم کے دوسرے حصوں پر نکلتے ہیں۔ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ چیچک کے لیے دیے گئے نسخے اور تیار شدہ دوائیں خسرہ میں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

**ھدایات:** چیچک و خسرہ کا مریض بالکل علیحدہ رکھا جائے۔ بغیر ٹیکہ لیے ہوئے کوئی آدمی ان کی دیکھ بھال نہ کرے۔ آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کی پٹیاں رکھیں اور اگر سوج جائیں تو سہاگے کے پانی سے دھوئیں۔ منہ صاف رکھیں۔ گرم اور مصالحہ دار چیزوں سے پرہیز کریں۔ سیال غذا لیں۔

# ۱۶۔ امراضِ جلد (جلد کی بیماریاں)

## (۱) قروح و بثور (پھوڑے، پھنسیاں)

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| ان بجھا چونا | ۳ گرام |
| چربی | ۱۲ گرام |

**ترکیب تیاری و استعمال:** اچھی طرح ملا کر پھوڑوں پر لگائیں۔ پھوڑا بغیر نشتر لگائے پھٹ جائے گا۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| السی | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری و استعمال:** پانی میں پیس کر لیپ کریں اور پھوڑوں پر لگائیں۔ پھوڑا بغیر نشتر لگائے پھٹ جائے گا۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | |
|---|---|
| آنبہ ہلدی | ہموزن |
| صابن | |
| ارنڈ کے بیج کی گری | |
| گوگل | |

**ترکیب تیاری:** پانی میں پیس کر لیپ تیار کریں۔

**ترکیب استعمال:** پھوڑے کے ابتدائی درجہ میں لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| | |
|---|---|
| نیم کے پتے | ۲۵ گرام |
| تل کا تیل | ۵۰ ملی لیٹر |
| موم | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** نیم کے پتوں کو پانی میں پیس کر ایک ٹکیہ بنالیں اور تیل میں اتنا پکائیں کہ بالکل جل جائے۔ پھر موم ملالیں۔ جب موم پگھل جائے تو آگ سے اُتار کر مرہم بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** یہ مرہم پھٹے ہوئے پھوڑوں پر لگائیں۔

**نوٹ:** یہ مرہم ہر قسم کے زخموں کے لیے بھی مفید ہے۔

**تیارشدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ اطریفل شاہترہ | ۷ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ معجون چوب چینی | ۷ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ شربت عناب | ۳۰ ملی لیٹر | پانی میں ملاکر شام کے وقت لیں۔ |
| ۴۔ ضماد محلل | | پھوڑوں پر لگائیں۔ |
| ۵۔ مرہم سفیدہ کاشغری | | پھوڑوں پر لگائیں۔ |
| ۶۔ مرہم کافور | | پھوڑوں پر لگائیں۔ |

## (۳) جرب وحکہ (خشک وتر خارش)

یہ ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری ہے۔ یہ عام طور پر اُنگلیوں کے درمیان، کلائی کے اطراف اور کبھی چھاتیوں، رانوں اور پیشاب والی جگہ سے شروع ہوتی ہے۔ یہ رات میں زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ کبھی یہ خشک اور کبھی تر ہوتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| شاہترہ | ہر ایک ۴ گرام |
| چرائتہ | |
| سرپھوکہ | |
| گل منڈی | |

| | |
|---|---|
| عناب | ۵ عدد |
| شکر | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری :** پہلی ۵ دواؤں کو ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کرلیں۔

**ترکیب استعمال :** دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر۲

| | |
|---|---|
| مہندی کے پتے | بقدر ضرورت |

**ترکیب تیاری :** خشک کرکے سفوف کرلیں اور گھی میں ملاکر لیپ بنالیں۔

**ترکیب استعمال :** خارش کی جگہ پر لگائیں۔

## نسخہ نمبر۳

| | |
|---|---|
| لیموں کا رس | ۱۲ ملی لیٹر |
| عرق گلاب | ۲۵ ملی لیٹر |
| چنبیلی کا تیل | ۳۶ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری و استعمال :** تمام دواؤں کو ملاکر ایک بوتل میں رکھ لیں اور خارش کی جگہ پر لگائیں۔

**نوٹ :** یہ خشک خارش (کھجلی) میں مفید ہے۔

## نسخہ نمبر۴

| | |
|---|---|
| کتھی | ۳ گرام |
| گندھک | ۳ گرام |
| باپچی | ۳ گرام |
| تل کا تیل | ۵۰ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری :** پہلی تین دواؤں کا باریک سفوف بنالیں پھر تیل میں ملاکر ایک بوتل میں رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال :** خارش کی جگہ پر لگائیں۔

**ھدایات :** مصالحہ دار غذاؤں اور میٹھی چیزوں سے پرہیز کریں۔

## (۳) قوبا (داد)

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| تلسی کے پتے | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔

ترکیب استعمال: خارش کی جگہ پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| مہندی کے تازہ پتے | ہموزن |
| گندھک | |

ترکیب تیاری: پانی میں پیس کر لیپ بنالیں۔

ترکیب استعمال: خارش کی جگہ پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| مدار (آک) کا دودھ | ۵ ملی لیٹر |
| ناریل کا تیل | ۱۰ ملی لیٹر |
| منتھل | ۱۰ گرام |

ترکیب تیاری: اچھی طرح ملا کر ایک بوتل میں رکھ لیں۔

ترکیب استعمال: داد کو صاف کھردرے کپڑے سے رگڑ کر یہ دوا لگائیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ معجونِ مصفّی | ۷ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ مرہم قوبا | | داد پر لگائیں۔ |

## (۴) بثور لبنیہ (مہاسے)

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| شاہترہ | ۴ گرام |

| | |
|---|---|
| چرائتہ | ہر ایک ۴ گرام |
| سرپھوکہ | |
| گل منڈی | |
| عناب | ۵ عدد |
| شکر | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** پہلی ۵ دواؤں کو ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان کر شکر سے میٹھا کر لیں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| سمندر جھاگ | بقدر ضرورت |

**ترکیب تیاری و استعمال:** پانی کے ساتھ پتھر پر گھس کر مہاسوں پر لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| سنترہ کا چھلکا (سوکھا ہوا) | ہر ایک ۶ گرام |
| انڈے کا چھلکا | |
| کتیرا | |
| جَو | |
| چنا | |
| مسور | |
| گیہوں کا نشاستہ | |
| بادام کی گری | |
| خربوزہ کے بیج کی گری | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنا کر رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال:** سفوف بقدر ضرورت لے کر پانی میں لیپ بنا لیں اور چہرہ پر سوتے وقت لگائیں۔ صبح ہلکے گرم پانی سے دھوئیں اور چنبیلی یا صندل کا تیل لگائیں۔

**نوٹ:** یہ نسخہ چہرہ سے جھائیاں دُور کرنے اور خوبصورتی بڑھانے کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

## تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ اطریفل شاہترہ | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ معجونِ مصفّی | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |

**ھدایات :** چہرہ پر بھاپ لینا بھی مہاسوں کو فائدہ کرتا ہے۔ میٹھی اور گرم مصالحہ دار چیزوں سے پرہیز کریں۔

# ۱۷۔ امراضِ متفرقہ (مختلف بیماریاں)

## (۱) وجع المفاصل (جوڑوں کا درد)

جسم کے کسی ایک یا زیادہ جوڑوں میں درد اور سختی ہوتی ہے۔ درد کے ساتھ سُوجن بھی ہوجاتی ہے۔ کبھی بخار بھی ہوتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| اجوائن خراسانی | ہر ایک ۲۵ گرام |
| گُلِ مدار (آک کے پھول) | |
| سونٹھ | |
| سورنجان تلخ | |
| تل کا تیل | ۳۰۰ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری:** پہلی چار دواؤں کا سفوف بنا کر تیل میں اتنا جوش دیں کہ سفوف جل جائے۔ پھر چھان کر ایک بوتل میں رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال:** ہلکے گرم تیل سے جوڑوں پر آہستہ آہستہ مالش کریں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| ارنڈ کی جڑ | ۵۰ گرام |
| تل کا تیل | ۲۵۰ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری:** ارنڈ کی جڑ کو ۲ لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ آدھا رہ جائے۔ پھر چھان کر تیل میں ملالیں اور اتنا جوش دیں کہ سارا پانی اُڑ جائے صرف تیل باقی رہ جائے۔

**ترکیب استعمال:** ہلکے گرم تیل سے جوڑوں پر آہستہ آہستہ مالش کریں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| دھتورہ کا پھل | ۳ عدد |
| سرسوں کا تیل | ۲۵۰ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری:** دھتورہ کے پھل کو تیل میں اتنا گرم کریں کہ وہ جل جائے۔ چھان کر بوتل میں رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال:** ہلکے گرم تیل سے جوڑوں پر آہستہ آہستہ مالش کریں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| اسگند | ہر ایک ۳۰ گرام |
| سورنجان | |
| اسپند | |
| خولنجان | |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۴ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| سونٹھ | ۳۰ گرام |
| زیرہ سیاہ | ۳۰ گرام |
| کالی مرچ | ۱۵ گرام |
| پودینہ | ۳۰ گرام |

**ترکیب تیاری:** سب دواؤں کا باریک سفوف بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۴ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| اجوائن خراسانی | ہر ایک ۲۰ گرام |
| کالی مرچ | |
| ایلوا | |
| سہاگہ (بھنا ہوا) | |

مغز گھیکوار بقدرِ ضرورت

**ترکیب تیاری:** پہلی چار دواؤں کا باریک سفوف بنا کر مغز گھیکوار میں ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۴ گولیاں پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ حبِ سورنجان | ایک گولی | پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔ |
| ۲۔ حبِ مقل | ایک گولی | پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔ |
| ۳۔ قرص مفاصل | ایک قرص | پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔ |
| ۴۔ معجون سورنجان | ۷ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۵۔ معجون جوگراج گوگل | ۷ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |

**ہدایات:** کھٹی اور مصالحہ دار چیزوں سے پرہیز کریں۔ صبح کو سیر کریں۔ سردی سے بچیں۔

## (۳) عرق النساء (لنگڑی کا درد)

یہ درد دوروں کی شکل میں ہوتا ہے۔ کولھے سے شروع ہو کر نیچے پیر تک آتا ہے۔ کبھی کبھی یہ درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ مریض نہ چل پھر سکتا ہے اور نہ سیدھا کھڑا ہو سکتا ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

ایلوا
پوست ہلیلہ زرد (پیلی ہڑ کا چھلکا)
سورنجان شیریں
} ہر ایک ۲۰ گرام

**ترکیب تیاری:** سب دواؤں کا باریک سفوف بنالیں اور تھوڑے پانی میں ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

**ترکیب استعمال:** ۵ گولیاں پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۲

چوب چینی ۶ گرام

**ترکیب تیاری:** چوب چینی کو کچل کر ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں ۱۲ گھنٹے تک بھگو کر اتنا جوش دیں کہ پانی

آدھا رہ جائے۔ پھر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** صبح لیں۔

**نوٹ:** جوڑوں کے درد کے لیے بنائے گئے تیلوں میں سے کسی تیل سے مالش کریں۔

### تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ حب اذاراقی | ایک گولی | پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔ |
| ۲۔ حب سورنجان | ایک گولی۔ | پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔ |
| ۳۔ معجونِ سورنجان | ۷ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ معجونِ چوب چینی | ۷ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۵۔ معجونِ اسپند سوختنی | ۵ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۶۔ تریاقِ اربعہ | ۳ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |
| ۷۔ برشعثا | ۳ گرام | پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔ |

**ہدایات:** سردی سے بچیں۔

## (۳) شری (پتی اُچھلنا)

### نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| ایلوا | ہموزن |
| مرمکی | |
| بورہ ارمنی | |

**ترکیب تیاری:** سفوف کرکے برابر وزن میں سرکہ اور شہد ملالیں۔

**ترکیب استعمال:** پتی کی جگہ پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| سرکہ | ہموزن |
| عرق گلاب | |

**ترکیب استعمال:** دونوں کو ملاکر پتی کی جگہ پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| صندل سُرخ کا بُرادہ | ۳ گرام |
| عنّاب | ۵ عدد |
| سونف | ۶ گرام |
| منڈی | ۶ گرام |
| مویز منقیٰ | ۷ عدد |

**ترکیب تیاری:** ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر شکر سے میٹھا کریں۔

**ترکیب استعمال:** دن میں دو بار لیں۔

### نسخہ نمبر ۴

| | |
|---|---|
| ترپھلہ | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف کر کے ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو کر صبح چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** (۱) اِسی طرح یا تھوڑا شہد مِلا کر لیں۔

(۲) سفوف کو ہلکے گرم پانی سے سوتے وقت لیں۔

### نسخہ نمبر ۵

| | |
|---|---|
| کالی زیری | ۳ گرام |
| اہیل | ۳ گرام |

**ترکیب تیاری:** ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ پھر چھان لیں۔

**ترکیب استعمال:** صبح لیں۔

### نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| گائے کا دُودھ | $\frac{1}{2}$ لیٹر |

**ترکیب تیاری:** دُودھ کو جوش دے کر چند قطرے لیموں کا رس مِلا لیں تاکہ وہ پھٹ جائے۔ پھر چھان کر پانی الگ کر لیں۔

**ترکیب استعمال:** صبح یہ پانی پئیں۔

### نسخہ نمبر ۷

| | |
|---|---|
| شہتوت (کچے) | بقدرِ ضرورت |

**ترکیب تیاری:** سرکہ میں پیس لیں۔
**ترکیب استعمال:** پتی کی جگہ پر لگائیں۔

**تیار شدہ دوائیں**

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ جوارش بسباسہ | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۲۔ جوارش جالینوس | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |
| ۳۔ جوارش تمر ہندی | ۷ گرام | سوتے وقت لیں۔ |

## (۴) داخس (انگل بیڑا)

اُنگلی میں ناخن کی جڑ میں سُرخی، سُوجن، ٹیس اور درد ہوتا ہے اور ایک چھوٹا سا پھوڑا بن جاتا ہے۔ بخار اور بے چینی ہوتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| اسپغول یا ہالون | ۱۰ گرام |
| سرکہ | ۵۰ ملی لیٹر |

**ترکیب تیاری و استعمال:** اسپغول کو سرکہ میں آدھا گھنٹہ تک بھگوئیں۔ اس کو اُنگلی پر لگا کر پٹی باندھ دیں۔ دن میں تین چار بار ٹھنڈے پانی میں اُنگلی ڈبوئیں۔ دو تین دن کے بعد سُوجن ایک جگہ ہو کر پھوڑا پھُوٹ جائے گا۔ جب پھُوٹ جائے تو نیم کے پتوں کو کچل کر ٹکیہ بنا کر پکا کر زخم پر باندھ دیں۔ یہ ٹکیہ اس وقت تک باندھے رہیں جب تک کہ ساری پیپ نکل کر زخم بھر نہ جائے۔

## (۵) ضربۂ شمس (لُو لگنا)

اس میں شدید درد سر یا تیز بخار، پیاس کی زیادتی اور بے چینی ہوتی ہے اور مریض بدحال ہو کر مر بھی جاتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| آم (کچا) | ۱ عدد |

**ترکیب تیاری:** گرم راکھ میں دبائیں۔ پھر چھلکا چھیل کر رس نچوڑ لیں۔ ۱۸۰ ملی لیٹر پانی ملا کر شکر سے

**ھدایات :** جس جگہ سانپ نے ڈسا ہو اس سے اوپر ۸ سینٹی میٹر دُور کس کر بندھ باندھ دیا جائے اور ایک دوسرا بندھ اس بندھ سے ۸ سینٹی میٹر دُور لگایا جائے۔ باندھنے کے بعد ڈسی ہوئی جگہ پر ایک صاف اور تیز چاقو یا اُسترے سے ایک گہرا نشان ( × ) کی شکل میں لگائیں۔ اس کے بعد گرم پانی ڈال کر زخم کو دھوئیں۔ اس کے بعد زخم کی جگہ سے خون کو چُوسا جائے یا باہر کی جانب کھینچا جائے۔ اس طرح زہر نکل جائے گا۔ نیچے لکھے ہوئے نسخے سانپ کے ڈسے کے لیے فائدہ کرتے ہیں :

**نسخہ نمبر ۱ :** ایک یا دو لہسن

ایک یا دو لہسن کے جَوے یا ہینگ ۱۲۵ ملی گرام شراب کے ساتھ کھلائیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

گندنا یا پیاز کافی مقدار میں شراب یا خالص گھی کے ساتھ کھلائیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

مریض نیم کے پتے چبائے یہاں تک کہ پتوں کی کڑواہٹ محسوس ہونے لگے۔

**نسخہ نمبر ۴**

جمالگوٹہ پانی میں گھس کر آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں سے پانی بہے گا۔

**نوٹ :** اس دوا کے استعمال سے آنکھیں سُرخ اور ان میں درد ہو جاتا ہے۔ اس کو دُور کرنے کے لیے عرق گلاب کو بار بار آنکھوں میں ڈالیں۔

**نسخہ نمبر ۵**

تمباکو (کھانے کا تمباکو) ۲ گرام

**ترکیب تیاری :** ۱۳۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دیں یا پیس لیں۔

**ترکیب استعمال :** صبح و شام دیں۔

**نسخہ نمبر ۶**

مدار (آک) کا دودھ

**ترکیب استعمال :** کاٹے کی جگہ پر ٹپکائیں۔

**نسخہ نمبر ۷**

مدار (آک) کی کونپلیں ۳ عدد

**ترکیب استعمال:** گڑ یا خالص گھی کے ساتھ لیں۔

**نسخہ نمبر ۸**

| | |
|---|---|
| لیموں کے بیج | ایک گرام |

**ترکیب استعمال:** (۱) تھوڑے پانی میں پیس کر لیں۔

(۲) پانی میں پیس کر لیپ بنائیں اور کاٹے کی جگہ پر لگائیں۔

## (۱۲) انتشارِ شعر (بالوں کا گرنا)

نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| ریشِ برگد (بڑ کی داڑھی) | ۲۵۰ گرام |
| ناریل کا تیل | ایک لیٹر |

**ترکیب تیاری:** ریشِ برگد کو دو تین دن تک سایہ میں خشک کریں اور پھر کچل کر ناریل کے تیل میں ۱۵ دن تک ڈالے رکھیں۔ اس کے بعد چھان کر بوتل میں رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال:** سوتے وقت سر پر ملیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| اُڑد | ایک کلوگرام |
| آملہ | آدھا کلوگرام |
| شکاکائی | ۲۵۰ گرام |
| میتھی کے بیج | ۱۲۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** باریک سفوف بنا کر رکھ لیں۔

**ترکیب استعمال:** ۲۵ گرام سفوف ۱۸۰ ملی لیٹر پانی میں ۱۵ منٹ تک بھگوئیں اور پھر شیمپو کی طرح لگائیں اور سر کو دھولیں۔

## (۱۳) سمن مفرط (موٹاپا)

نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| نمک مغسول (دھو کر صاف کیا ہوا) | ایک گرام |

**ترکیب استعمال :** پانی کے ساتھ صبح لیں۔

## نسخہ نمبر ۲

لیموں کا رس

**ترکیب استعمال :** ۵ ملی لیٹر لیموں کا رس، ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ملا کر صبح خالی پیٹ لیں۔

## تیار شدہ دوائیں

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ جوارش کمونی کبیر | ۶ گرام | دن میں دو بار بعد غذا لیں۔ |
| ۲۔ معجونِ مہزل | ۱۰ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۳۔ معجونِ مقل | ۱۰ گرام | سوتے وقت لیں۔ |
| ۴۔ جوارشِ قرطم | ۱۰ گرام | سوتے وقت لیں۔ |

**ہدایات :** مٹھائیوں اور چکنی چیزوں سے پرہیز کریں۔ ہلکی ورزش کریں۔ سیر کو جائیں۔

# ۱۸۔ حفظانِ صحت کی ہدایات

مکمل صحت چند بُنیادی اصولوں کے اپنانے پر منحصر ہے۔ اچھی اور مفید عادتیں اختیار کی جائیں اور بُری عادتوں سے پرہیز کیا جائے۔ سب سے اہم صفائی ہے۔ جسم کی صفائی، کپڑوں کی صفائی اور گھر کی صفائی۔ یہ چیز تندرستی کے لیے ضروری ہے۔

**جِسمانی صفائی** غسل جسم کی صفائی کا بہترین طریقہ ہے۔ یہ ہر عمر میں اور ہر موسم میں مفید ہے۔ گرما میں روزانہ غسل ضروری ہے اور سرما میں کم سے کم ہفتہ میں دو بار ضرور نہانا چاہیے۔ جوان اور صحت مند آدمی سرد (تازہ) پانی سے غسل کر سکتے ہیں اور بچے اور بُوڑھے ہلکے گرم پانی سے غسل کریں۔ ورزش کے فوراً بعد یا پہلے غسل کرنا ٹھیک نہیں ہے۔ اسی طرح تھکا دینے والے کام یا جماع کے فوراً بعد بھی غسل نہ کریں۔ حاملہ عورتیں غسل میں زیادہ وقت نہ لگائیں کیونکہ اس سے کمزوری اور تھکاوٹ ہوجاتی ہے۔ نہانے کے بعد صاف تولیہ سے جسم کو اچھی طرح خُشک کریں۔ ہلکے گرم پانی سے غسل ہر عُمر اور مزاج کے لوگوں کے لیے ہر موسم میں مفید ہے۔ ۱۰ سے ۱۵ منٹ میں نہالینا چاہیے۔ نہانے کے دوران جسم مکمل طور پر رگڑا جائے۔ صابن کا استعمال غلاظت اور میَل کچیل دُور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

دانتوں کی صفائی بہت ضروری ہے۔ دانتوں کی خرابی کی وجہ سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ اور مختلف بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ دانتوں کی صفائی کا سب سے اچھا طریقہ مسواک ہے۔ اس سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ مسواک نیم یا ببول کی تازہ شاخوں سے یا پیلو کی جڑ سے بنائی جاتی ہے۔ آج کل دانتوں کے برش عام ہیں۔ یہ دانتوں کی مکمل صفائی کرتے ہیں۔ لیکن سخت برش مسوڑھوں کے لیے مُضر ہے۔ بعض لوگ منجن کا استعمال بغیر برش کے کرتے ہیں۔ صرف منجن کے استعمال سے مکمل صفائی نہیں ہوتی کیونکہ دانتوں کے درمیان رہنے والے ٹکڑے رگڑنے سے نہیں نکلتے بلکہ ان کے لیے برش یا مسواک کا استعمال ضروری ہے۔ زبان کو بھی صبح کے وقت اچھی طرح صاف کریں۔

ناخن اور بالوں کی صفائی بھی جسم کی صفائی میں داخل ہے۔ بغل اور پیڑو کے بال مہینہ میں کم سے کم ایک مرتبہ صاف کیے جائیں۔ اسی طرح سر، مونچھ اور ڈاڑھی کے بال بھی اچھی طرح سلیقہ سے کتر کر صاف کریں۔ سر کے بالوں میں تیل لگا کر کنگھا کریں۔ ناخن ہر ہفتہ کاٹا کریں۔

**کپڑوں کی صفائی** کپڑے جو بدن سے متصل رہتے ہیں (جیسے بنیائن وغیرہ) روزانہ تبدیل کریں اور صابن سے دھوئیں۔ گندے کپڑے صحت کے لیے مُضر ہیں۔ کپڑے ہر موسم میں تین چار دن میں تبدیل کر دینا اور دھو دینا چاہیے۔

**مکان کی صفائی** کھڑکیاں، دروازے اور روشن دان کُھلے رکھے جائیں تاکہ ہوا اور روشنی آ جائے۔ روزانہ جھاڑو لگا کر فرش صاف کیا جائے۔ گھروں میں سیلن نہ ہو اور گندے پانی کے بہاؤ کا اچھا انتظام ہو۔ غسل خانے اور بیت الخلاء کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

**غذا** کھانا کھانے کے لیے وقت کی پابندی بہت ضروری ہے اور غذا عُمر، موسم اور غذا کی ضرورت کے مطابق ہونی چاہیے۔

**بچوں کی غذا** بچوں کی غذا ایسی ہونی چاہیے جو پتلی، آسانی سے ہضم ہونے والی اور پروٹین سے بھری ہوئی ہو جیسے دودھ، مکھن، انڈے، گوشت کا شوربہ، دالیں وغیرہ۔

**جوانوں کی غذا** مکمل غذا لیں۔ گوشت، خُشک میوے، مکھن، ترکاریاں، روٹی، چاول، ہر قسم کی غذائیں اس عمر میں آسانی سے ہضم ہو جاتی ہیں۔

**بوڑھوں کی غذا** ہلکی اور جلد ہضم ہونے والی غذائیں لیں۔ چکنی اور دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کریں۔

**غذاؤں کے بارے میں عام ہدایات** غذا میں تبدیلی موسم کے اعتبار سے کی جائے۔ گوشت، مچھلی اور انڈے وغیرہ سردیوں میں لیے جائیں اور دہی، دودھ اور ترکاریاں گرمیوں میں لی جائیں۔ برسات میں ہری سبزیاں کھیرا، تربوز اور دہی وغیرہ نہ لیں۔ خوب پیٹ بھر کر کھانے اور بار بار کھانے سے بچنا چاہیے۔ ہمیشہ بھوک سے کم کھانا چاہیے۔ دو کھانوں کے بیچ میں کم سے کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔ تیز گرم مصالحے دار اور چکنی غذاؤں سے بچیں کیونکہ یہ صحت کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

**غذا کے اوقات** ہندوستان جیسے مُلک میں صرف صبح ناشتہ اور دوپہر و شام کا کھانا کافی ہے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو شام میں چائے یا ایک کپ دودھ یا پھل لے سکتے ہیں۔

# کھانے سے متعلق چند ہدایات

۱۔ غذا اُس وقت تک نہ لی جائے جب تک کہ خوب بھوک نہ لگے۔

۲۔ جو بھی غذا کھائیں اچھی طرح سے پکا کر اور گرم حالت میں کھائی جائے۔ کچی پکی غذا کا استعمال صحت کو خراب کرے گا۔

۳۔ غذا راغب کرنے والی اور صاف ہو۔

۴۔ غذا اچھی طرح چبا کر کھائی جائے۔

۵۔ کھانا کھاتے وقت ذہن خوش اور مطمئن ہو۔ غم، افسوس، غصّہ اور اس طرح کے جذبات کی حالت میں کھانا کھانے سے ہضم خراب ہو جاتا ہے۔

۶۔ گرم گرم کھانا نہیں کھانا چاہیے۔

۷۔ کھانے کے دَوران پانی نہ پئیں۔ کھانا ختم کرنے کے نصف گھنٹہ بعد پئیں۔ گرمیوں میں یا زیادہ پیاس کی صورت میں تھوڑا سا پانی پیا جا سکتا ہے۔ گرم مزاج والے کھانے سے پہلے پانی پئیں۔

۸۔ گرم کھانا کھانے کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی پینا بھی مُضر ہے۔ جو برف سے ٹھنڈا کیے ہوئے پانی کے عادی ہیں وہ بھی کھانے کے تھوڑی دیر بعد پئیں۔

۹۔ پھل اور سبز ترکاریاں روزانہ استعمال کی جائیں۔

۱۰۔ کچھ غذاؤں کو مِلانا مناسب نہیں کیونکہ اس سے صحت متاثر ہوتی ہے۔

۱۔ چاول و تربوز
۲۔ چاول اور ستّو
۳۔ انار اور ہریسہ
۴۔ کلّے، پائے اور انگور
۵۔ مچھلی اور دودھ

۱۱۔ غذا میں تبدیلی کرتے رہنا چاہیے۔ ایک ہی قسم کی غذا مسلسل نہ استعمال کی جائے مثلاً چاول کا مسلسل استعمال جسم میں مائیت کو زیادہ کرتا ہے جس سے بھوک کی کمی، سستی اور کمزوری واقع ہوتی ہے۔

اسی طرح تُرش غذاؤں کی زیادتی سے جسم کمزور ہو جاتا ہے اور بُڑھاپا جلد آجاتا ہے جبکہ میٹھی چیزیں مستقل استعمال کرنے سے معدہ خراب اور اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ نمک کی زیادتی سے جسم اور عروق دمویہ میں خشکی واقع ہوتی ہے۔ مرچ اور مصالحے دار غذائیں خراش امعاء کا باعث بنتے ہیں۔ اس لیے ہماری غذا متوازن ہونی چاہیے۔

### ورزش

ہر آدمی کے لیے کچھ ورزش ضروری ہے تاکہ صحت قائم رہے اور جسم اچھی حالت میں رہے۔ ورزش سے دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے۔ جو لوگ محنت کا کام کرتے ہیں ان کے لیے ان کا کام ہی ورزش ہے۔ مختلف قسم کی ورزشیں ہیں جن سے فائدہ اُٹھایا جا سکتا ہے۔ سب سے آسان چہل قدمی ہے جو ہر آدمی کے لیے ممکن ہے۔ لیکن سیر کے وقت لباس موزوں ہو۔ خصوصاً سرما میں گرم ہو۔ کھلی ہوا میں سیر کریں۔ فاصلہ اور تیزی آدمی کی ضرورت اور رفتار پر منحصر ہوتی ہے۔ عام طور پر ۴۰ تا ۵۰ منٹ کی چہل قدمی کافی ہے۔ تیرنا اور گھوڑ سواری بہترین ورزش ہے۔ ورزش جتنی ہلکی ہو اچھا ہے لیکن پابندی ضروری ہے۔ بیرونی کھیل بہتر ورزش ہیں۔ بُڑھاپے میں ہلکی ورزش کی جائے۔ جسم کی مالش بھی ایک قسم کی ورزش ہے۔ یوگا کے آسن بھی ورزش میں داخل ہیں۔

### نیند

مقررہ اوقات پر سونا صحت کے لیے ضروری ہے۔ جو توانائی محنت کے دوران خرچ ہوتی ہے، نیند کے دوران پوری ہو جاتی ہے —— گہری نیند جسم کے قویٰ کو مکمل آرام پہنچاتی ہے۔ اس طرح وہ زیادہ فعال ہو جاتے ہیں۔ نیند کا صرف جھونکا یہ کام نہیں کرتا اور نیند کی ضرورت باقی رہ جاتی ہے۔ اچھی نیند کے لیے غذا کا ہضم ہو جانا ضروری ہے۔ ورنہ غیر منہضم غذا کا معدہ میں ہونا نیند میں خلل پیدا کرے گا اور خراب خواب نظر آئیں گے۔

### نیند کا وقت

نیند کا بہترین وقت رات کا ہے۔ رات ہی میں مکمل اور گہری نیند لی جا سکتی ہے۔ رات میں جلد سونے کی اور صبح جلد اُٹھنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ کم از کم دو گھنٹوں کا وقفہ رات کے کھانے اور سونے کے درمیان ضروری ہے۔ شیر خوار زیادہ نیند کے محتاج ہوتے ہیں، جوان بچوں سے کم اور بوڑھے اور بھی کم نیند چاہتے ہیں۔ طبعی طور پر شیر خوار بچوں کو ۱۵ تا ۲۰ گھنٹے سونا چاہیے، بچے ۱۰ تا ۱۲ گھنٹے، جوان ۸ گھنٹے اور بوڑھے ۶ گھنٹے یا کم۔ کچھ لوگ دیر سے سونے کے عادی ہوتے ہیں اور صبح بھی دیر سے اُٹھتے ہیں جو صحت کے اعتبار سے مناسب نہیں۔ نیند میں زیادتی یا کم سونا دونوں ہی صحت کے لیے مُضر ہیں —— زندگی میں اعتدال صحت کے لیے ضروری ہے۔ کھانے پینے میں، جنسی خواہشات کی تکمیل میں، سیر و تفریح میں، نیند و بیداری میں، دماغی اور جسمانی ورزش و

محنت میں، حرکات و سکونِ نفسانی میں، ہنسی مذاق میں، غصہ میں، خوشی اور غم میں اعتدال ضروری ہے۔ ان میں بہت سی چیزیں کسی کے اختیار میں نہیں اس لیے جب کوئی چیز زیادہ ہو جائے تو اس کے مخالف عمل سے اس میں اعتدال پیدا کریں ـــــ اپنی صحت کے بارے میں غیر ضروری پریشانی خود ہی ایک بیماری ہے اور یہ صحت کی علامت نہیں۔ تندرست، پُرسکون اور مطمئن دماغ اچھی صحت اور پھرتیلے جسم کے لیے انتہائی ضروری ہے۔

# ۱۹۔ دواؤں کی تیّاری، اُنھیں محفوظ رکھنا اور استعمال کے بارے میں ہدایات

## I دواؤں کی تیاری

۱۔ نسخہ کے مطابق دوائیں تیار کی جائیں۔

۲۔ جہاں دوائیں سفوف کرنی ہوں باریک سفوف کی جائیں اور ململ کے کپڑے سے چھان لیں یا عنا جالی کی چھلنی سے چھان لیں۔ اگر موٹا سفوف بنانے کی ہدایت ہو تو اس چھلنی سے نہ چھانیں۔

۳۔ جہاں دوائیں پانی میں تر کرکے جوش دینا ہو جیسے ہی جوش شروع ہو برتن کو آگ سے اُتار لیں۔ ۵ منٹ رکھ کر چھان لیں اور نیم گرم لیں۔

۴۔ جہاں دواؤں کو اتنا جوش دینا ہو کہ پانی نصف رہ جائے تو برتن کو اوسط درجہ کی آگ پر رکھیں، یہاں تک کہ تقریباً نصف پانی بھاپ بن کر اُڑ جائے۔

۵۔ شکر اگر سفوف میں مِلانا ہو تو پہلے سفوف کرکے بعد میں مِلائیں۔ اگر نبات (مصری) مل سکتی ہو تو شکر کے مقابلہ میں بہتر ہے۔

۶۔ بعض دوائیں رات بھر تر رکھنے کی ہوتی ہیں۔ اگر فوری ضرورت ہو تو تین چار گھنٹے گرمیوں میں اور پانچ چھ گھنٹے سردیوں میں تر کرکے استعمال میں لائی جا سکتی ہیں۔

۷۔ وہ دوائیں جو ایک دن سے زیادہ رکھی جانے والی ہوں مثلاً سات سے دس یا بارہ دن ان کو اسی انداز سے بنائیں۔ ان دواؤں کے تناسب کا خیال ضروری ہے۔

۸۔ جب دواؤں کی مساوی مقدار استعمال کرنا ہو تو اس کا خیال رہے کہ ایک دوا دوسری سے بلحاظ وزن یا بلحاظ مقدار یا حجم برابر ہو۔ ضرورت کے اعتبار سے دوا کم یا زیادہ مقدار میں تیار کی جا سکتی ہے۔

# دواؤں کو محفوظ رکھنا

۱۔ جوشاندہ جو ایک ہی وقت کی خوراک ہو تازہ تیار کریں۔ ایک وقت کا تیار کیا ہوا دوسرے وقت کے لیے نہ رکھیں یعنی صبح و شام اسی وقت تیار کیا ہوا استعمال کرائیں۔
۲۔ دوائیں عام طور پر براہ راست دھوپ میں یا گرم جگہ پر نہ رکھیں۔
۳۔ برتن جن میں دوائیں رکھنا ہو پہلے صاف کر کے دھوپ میں خشک کر لیں۔ اس کے بعد ان میں دوائیں رکھیں۔ برتن کبھی کھلے نہ رکھیں۔
۴۔ ایک دن سے زیادہ کے لیے محفوظ کرنا ہو تو صاف اور بند شیشے کی بوتل میں رکھیں۔
۵۔ بیرونی استعمال کی دواؤں کے لیے کاغذ پر ناموں کو صاف لکھ کر بوتل پر چسپاں کیا جائے اور یہ دوائیں اندرونی استعمال کی دواؤں کے ساتھ نہ رکھیں۔

# مقدار خوراک و استعمال

۱۔ دوائیں عام طور پر دن میں دو مرتبہ لینے کے لیے ہیں۔ ایسی صورت میں صبح کی خوراک ناشتہ کے بعد لی جائے اور شام کی خوراک پانچ چھ بجے۔
۲۔ صبح کی دوائیں حوائج ضروریہ سے فارغ ہو کر خالی پیٹ لی جائیں۔
۳۔ کھانے کے بعد لی جانے والی دوائیں ۵ تا ۱۵ منٹ بعد غذا لی جائیں۔
۴۔ سونے سے قبل استعمال کی جانے والی دوائیں آخری غذا (شام کے کھانے) کے دو گھنٹہ بعد لی جائیں۔
۵۔ جوشاندوں میں ایک ہی خوراک دوا کی مقدار رکھی گئی ہے۔

# بدرقات

۱۔ پانی، سوڈا واٹر، دودھ، لسی، چائے وغیرہ بعض دواؤں کے ساتھ لینے کے لیے لکھی ہوئی ہیں۔ اس صورت میں ان چیزوں کی مقدار ایک پیالی ہونی چاہیے۔
۲۔ جہاں کوئی بدرقہ نہ بتایا گیا ہو دوائیں پانی سے اور سرما میں نیم گرم پانی سے لی جائیں۔

# چند ہدایات

۱۔ متعدی اور پھیلنے والی بیماریوں مثلاً چیچک، ہیضہ، خسرہ وغیرہ کی اطلاع فوراً مقامی ذمہ داران صحت کو کی جائے۔ وبائی صورتوں میں مقامی عہدیداروں کے احکامات پر عمل کیا جائے۔ پیچیدگیوں اور خطرات سے محفوظ رہنے کے لیے معالج سے ہدایات لیتے رہیں۔

۲۔ ہیضہ کے ٹیکے، چیچک کے ٹیکے (ویکسی نیشن) وقفہ وقفہ سے ہر سال لیتے رہیں۔ خصوصاً وبائی زمانہ میں حفظِ ماتقدم کے طور پر۔

۳۔ غذا، میوے وغیرہ گرد و غبار، مکھیوں سے محفوظ رکھیں اور ایسی چیزوں سے بچوں کو خصوصاً روکیں۔

# ۲۰۔ مساوی اَوزان اور ناپ

۱۵ ملی گرام = ۱ چاول
۱۲۵ ملی گرام = ۱ رتی (ایک گھونگچی)
۲۵۰ ملی گرام = ۲ رتی
۵۰۰ ملی گرام = ۴ رتی
۱ گرام = ۱ ماشہ یا ۸ رتی
۱۲ گرام = ۱ تولہ
۲۵ گرام = ۲ تولہ

۱۲ ملی لیٹر = ۱ تولہ (دو چائے کے چمچے)
۲۵ ملی لیٹر = ۲ تولہ (دو بڑے چمچے)
۶۰ ملی لیٹر = ۵ تولہ (چائے کا آدھا کپ) یا دو اونس
۱۲۰ ملی لیٹر = ۱۰ تولہ (چائے کا ایک کپ)
۱۸۰ ملی لیٹر = ۱۵ تولہ (چائے کا ڈیڑھ کپ)
۲۵۰ ملی لیٹر = ۲۰ تولہ (چائے کے دو کپ)
۵۰۰ ملی لیٹر = ۴۰ تولہ (چائے کے چار کپ)
۱۰۰۰ ملی لیٹر = ۸۰ تولہ (چائے کے آٹھ کپ) ایک لیٹر

**نوٹ :** یہ اَوزان اور پیمانے قریب قریب برابر ہیں۔

# ۲۱۔ مقدارِ خوراک

۱۔ بڑے (۱۵ سال سے بڑے) مکمل ایک خوراک لیں۔

۲۔ بچوں کو اُن کی عُمر کے مطابق دوا کی خوراک دینی چاہیے۔

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱ سال | تک | بڑوں کی | خوراک کا | ۱/۸ | حصہ |
| ۲ سال | ″ | ″ | ″ | ۱/۶ | ″ |
| ۴ سال | ″ | ″ | ″ | ۱/۴ | ″ |
| ۶ سال | ″ | ″ | ″ | ۱/۳ | ″ |
| ۹ سال | ″ | ″ | ″ | ۱/۲ | ″ |
| ۱۲ سال | ″ | ″ | ″ | ۳/۴ | ″ |

کتب خانہ
طبیب

# اِشاریہ

| نشان سلسلہ | معروف نام | نام نباتی / معدنی / حیوانی | |
|---|---|---|---|
| ۱۔ | آلو بخارا | پرونس ڈومیسٹیکا۔ لِن | ( *Prunus domestica* Linn ) |
| ۲۔ | آم | میانجیفیرا انڈیکا۔ لِن | ( *Mangifera indica* Linn ) |
| ۳۔ | آملہ | ایمبلیکا آفیشی نالس۔ گیرٹن | ( *Emblica officinalis* Gaertn ) |
| ۴۔ | آنبہ ہلدی | کرکما اماڈا۔ روکزب | ( *Curcuma amada* Roxb ) |
| ۵۔ | ابہل | جونی پرس کمیونس۔ لِن | ( *Juniperus communis* Linn ) |
| ۶۔ | اجوائن | ٹراکیسپرمم امّی (لِن) اسپراگ | ( *Trachyspermum ammi* (Linn) sprague ) |
| ۷۔ | اجوائن خراسانی | ہائیوسیامس نائیگر۔ لِن | ( *Hyoscyamus niger* Linn ) |
| ۸۔ | ادرک | زنجبر آفیشی نیل۔ لِن | ( *Zingiber officinale* Rosc ) |
| ۹۔ | ارنڈ | ریسنس کمیونس۔ لِن | ( *Ricinus communis* Linn ) |
| ۱۰۔ | اسپغول | پلانٹاگو اوواٹا فورسک | ( *Plantago ovata* Forsk ) |
| ۱۱۔ | اسپند | پے گانم حرملا۔ لِن | ( *Peganum harmala* Linn ) |
| ۱۲۔ | اسرول | راؤلفیا سرپنٹینا بینتھ ایکس کرز | ( *Rauwolfia serpentina* Benth. ex Kurz ) |
| ۱۳۔ | اسطوخودوس | لے وینڈولا سٹے کاس۔ لِن | ( *Lavendula stoechas* Linn ) |
| ۱۴۔ | افسنتین | آرٹی میسیا ابسنتھی ام۔ لِن | ( *Artemisia absinthium* Linn ) |
| ۱۵۔ | اسگند | وِتھنیا سومنی فرا ڈونل | ( *Withania somnifera* Dunal ) |
| ۱۶۔ | افیون | پاپاور سومنی فیرم۔ لِن | ( *Papaver somniferum* Linn ) |
| ۱۷۔ | الائچی خورد | ایلٹاریا کارڈاموموم میٹون | ( *Elettaria cardamomum* Maton ) |
| ۱۸۔ | الائچی کلاں | اموموم سبولاٹم روکزب | ( *Amomum subulatum* Roxb ) |

| | | |
|---|---|---|
| ۱۹۔ السی | لائنم اُسی ٹاٹی سی مم۔ لِن | ( *Linum usitatissimum* Linn ) |
| ۲۰۔ امرود | سائڈم گواجوا لِن | ( *Psidium guajava* Linn ) |
| ۲۱۔ اِملی | ٹمرینڈس انڈیکا۔ لِن | ( *Tamarindusi ndica* Linn ) |
| ۲۲۔ املتاس | کےسِّیا فسچولا۔ لِن | ( *Cassia fistula* Linn ) |
| ۲۳۔ انار | پونی کا گرانے ٹم۔ لِن | ( *Punica granatum* Linn ) |
| ۲۴۔ انجبار | پولی گانم وی وی پارم لِن | ( *Polygonum viviparum* Linn ) |
| ۲۵۔ انجیر | فائی کس کیریکا لِن | ( *Ficus carica* Linn ) |
| ۲۶۔ اندرجوشیریں | ورائٹیا ٹنکٹوریا آر۔ بی۔ آر | ( *Wrightia tinctoria* R. Br ) |
| ۲۷۔ ایلوا | ایلوی بار باڈین سس مِل | ( *Aloe barbadensis* Mill ) |
| ۲۸۔ باکچی | سورالیا کوریلیفولیا لِن | ( *Psoralea corylifolia* Linn ) |
| ۲۹۔ بابونہ | انتھیمس نوبلس لِن | ( *Anthemis nobilis* Linn ) |
| ۳۰۔ بادام | پرونس امیگڈالس بیاچ | ( *Prunus amygdalus* Batsch ) |
| ۳۱۔ بارتنگ | پلانٹاگو میجر لِن | ( *Plantago major* Linn ) |
| ۳۲۔ بالچھڑ | نارڈوسٹاکس جٹاماسی ڈی۔ سی | ( *Nardostachys jatamansi* DC ) |
| ۳۳۔ بانس | بامبوسا بمبوس ڈروس | ( *Bambusa bambos* Druce ) |
| ۳۴۔ باؤبڑنگ | ایمبے لیا رائی بس برم۔ ایف | ( *Embelia ribes* Burm. f ) |
| ۳۵۔ ببول | اکیشیا عربیکا ولڈ | ( *Acacia arabica* Willd ) |
| ۳۶۔ بچ | اکورس کیلامس لِن | ( *Acorus calamus* Linn ) |
| ۳۷۔ برگد | فائی کس بنگالینسس لِن | ( *Ficus bengalensis* Linn ) |
| ۳۸۔ بسکھپرا | ٹرائینتھم پینٹنڈرا لِن | ( *Trianthem pentandra* Linn ) |
| ۳۹۔ بکائن | میلیا آزادرخ لِن | ( *Melia azedarach* Linn ) |
| ۴۰۔ بلیلہ | ٹرمینالیا بلیریکا روکزب | ( *Terminalia belerica* Roxb ) |
| ۴۱۔ بنڈال | لُفا اکیناٹا روکزب | ( *Luffa echinata* Roxb ) |
| ۴۲۔ بنفشہ | وائیولا اوڈوراٹا لِن | ( *Viola odorata* Linn ) |
| ۴۳۔ بنولہ | گوسی پیَم ہر بیسیم لِن | ( *Gossypium herbaceum* Linn ) |

| | | |
|---|---|---|
| ۴۴۔ بورہ ارمنی | ارمینین بول | ( Aremenian Bole ) |
| ۴۵۔ بہدانہ | سیڈونیا اوبلانگا مل | ( *Cvdonia oblonga* Mill ) |
| ۴۶۔ بھنگ | کینابس سیٹوا لن | ( *Cannabis sativa* Linn ) |
| ۴۷۔ بھنگرہ | ایکلیپٹا البا ہاسک | ( *Eclipta alba Hassk* ) |
| ۴۸۔ بیر | ززیفس جوجوبا لام | ( *Zizyphus jujuba* Lam ) |
| ۴۹۔ بینگن | سولانم میلانگینا لن | ( *Solanum melongena* Linn ) |
| ۵۰۔ بیلگری | ایگل مارمیلوس سیر | ( *Aegle marmelose* Cerr ) |
| ۵۱۔ بیل | ایگل مارمیلوس سیر | ( *Aegle marmelos* Cerr ) |
| ۵۲۔ پان | پائپر بیٹل لن | ( *Piper betle* Linn ) |
| ۵۳۔ پپیتہ | کیریکا پاپایا لن | ( *Carica Papaya* Linn ) |
| ۵۴۔ پیپلی | پائپر لانگم لن | ( *Piper longum* Linn ) |
| ۵۵۔ پرسیاؤشان | ایڈیانٹم لونولاٹم برم | ( *Adiantum lunulatum* Burm ) |
| ۵۶۔ پنڈول | ایلو ارتھ | ( yellow earth ) |
| ۵۷۔ پوستہ | پاپاور سومنی فیرم لن | ( *Papaver Somniferum* Linn ) |
| ۵۸۔ پھٹکری | ایلم | ( *Alumen* ) |
| ۵۹۔ پیاز | ایلیم سیپا لن | ( *Allium cepa* Linn ) |
| ۶۰۔ تالمکھانہ | ایسٹریکینتھا لانگی فولیا نیز | ( *Asteracantha longifolia* Nées ) |
| ۶۱۔ تج | سناموم کیشیا بلیوم | ( *Cinnamomum cassia* Blume ) |
| ۶۲۔ تریپھلہ | | |
| آملہ | ایمبلیکا آفیشی نالس گیرٹن | ( *Emblica officinalis* Gaertn ) |
| بلیلہ | ٹرمینالیا بیلیریکا روکزب | ( *Terminalia belerica* Roxb ) |
| ہلیلہ | چیبولک مائیروبلم ریٹز | ( Chebulic Myrobalan Retz ) |
| ۶۳۔ ترنج | سائٹرس میڈیکا لن | ( *Citrus medica* Linn ) |
| ۶۴۔ تل | سسامم انڈیکم لن | ( *Sesamum indiceim* Linn ) |
| ۶۵۔ تلسی | اوسی مم سانکٹم لن | ( *Ocimum sanctum* Linn ) |

| | | |
|---|---|---|
| ۶۶۔ توتیا نیلا | کاپر سلفیٹ | ( Copper sulphate ) |
| ۶۷۔ تیز پات | سنّا موم تمالا نیز اینڈ ایبرن | (*Cinnamomum Tamala* Nees & Eberm) |
| ۶۸۔ ٹیسو | بُوٹیا فرنڈوسا کوین اینڈ روکزب | ( *Butea frondosa* Koen ex Roxb ) |
| ۶۹۔ ثعلب مصری | اورکس لیکزیفلورا لام | ( *Orchis laxiflora* Lam ) |
| ۷۰۔ جامن | سیزیجی ام کیومینی (لن) اسکیلس | ( *Syzygium cumini* (Linn.) Skeels ) |
| ۷۱۔ جاوتری | میرسٹکا فراگرنس ہاوٹ | ( *Myristica fragrans* Houtt ) |
| ۷۲۔ جدوار | ڈیلفنیم ڈینوڈاٹم وال | ( *Delphineum denudatum* Wall ) |
| ۷۳۔ جمال گوٹہ | کروٹن ٹگلیم لن | ( *Corton tiglinm* Linn ) |
| ۷۴۔ جَو | ہارڈیم ولگیر لن | ( *Hordeum vulgare* Linn ) |
| ۷۵۔ جواکھار | پٹاسیم کاربونیٹ | ( Pottassiam carbonate ) |
| ۷۶۔ چاکسو | کیشیا ابسوس لن | ( *Cassia absus* Linn ) |
| ۷۷۔ چرائتہ | سورشیا چرٹا بچ ہام | ( *Swestia chirata Buch* Ham ) |
| ۷۸۔ چرچٹہ | لائی سیم باربارم لن | ( *Lycium Barbarum* Linn ) |
| ۷۹۔ چکنی مٹی | پوٹرس ارتھ | (Potter's earth) |
| ۸۰۔ چنا | سیسر آرٹینیم لن | (*Cicer arietinum* Linn ) |
| ۸۱۔ چنبیلی | جاسمینم آفیشی نیل لن | ( *Jasminum officinale* Linn ) |
| ۸۲۔ چوب چینی | اسمائلکس چینا لن | ( *Smilax chino* Linn ) |
| ۸۳۔ چھوارا | فونکس ڈاکٹی لیفرا لن | ( *Phoenix dactylifera* Linn ) |
| ۸۴۔ حب آلاس | میرٹس کیمونس لن | ( *Myrtus communis* Linn ) |
| ۸۵۔ حجر الیہود | ہیلمنتھولیتھس جوڈائی کس | ( *Helmintholithus* Judaicus ) |
| ۸۶۔ خاکسی | سیسمبریم اریو لن | ( *Sisymbrium irio* Linn ) |
| ۸۷۔ خربوزہ | کوکومس میلو لن | ( *Cucumis melo* Linn ) |
| ۸۸۔ خرفہ | پورٹولاکا اوے ریسیا لن | ( *Portulaca oleracea* Linn ) |
| ۸۹۔ خشخاش | پاپاور سومنی فیرم لن | ( *Papaver somniferum* Linn ) |
| ۹۰۔ خطمی | آلتھیا آفیشی نالس لن | ( *Althaea officinalis* Linn ) |

| | | |
|---|---|---|
| ۹۱۔ خولنجان | الپینیا گیلنگل لِن | ( *Alpinia* Galangal Linn ) |
| ۹۲۔ دارچینی | سِنّاموم زیلانکم بلیوم | ( *Cinnamomum zeylanicum* Blume ) |
| ۹۳۔ دودھی خورد | ایفوربیا ہائپر سیفولیا لِن | ( *Euphorbia hypericifolia* Linn ) |
| ۹۴۔ دھتورہ | ڈاتورہ میٹل لِن | ( *Datura metel* Linn ) |
| ۹۵۔ دھنیا | کوری انڈرم سٹائی وم لِن | ( *Coriandrum sativum* Linn ) |
| ۹۶۔ ڈھاک گوند | بوٹیا مونوسپرما (لام) کنٹزے | ( *Butea monosperma* (Lam) Kuntze ) |
| ۹۷۔ رائی | براسیکا سیرنوا (تھنب) فوربس اینڈ ہیمسلے | ( *Brassica cernua* (Thunb) Forbes & Hemsley ) |
| ۹۸۔ رال | شوریا روبسٹا گیرٹن۔ ایف | ( ***Shorea robusta*** Gaertn. f ) |
| ۹۹۔ رسوت | بربرس ارسٹاٹا ڈی۔ سی | ( *Berberis aristata* DC ) |
| ۱۰۰۔ ریٹھا | ساپنڈس ٹرائی فولیاٹس لِن | ( ***Sapindus trifoliatus*** Linn ) |
| ۱۰۱۔ ریحان | اوسی مم سانکٹم لِن | ( *Ocimum sanctum* Linn ) |
| ۱۰۲۔ ریشِ برگد | فائی کس بنگالنسس لِن | ( ***Ficus bengalensis*** Linn ) |
| ۱۰۳۔ ریوند چینی | رہیوم ایموڈی وال | ( ***Rheum emodi*** wall ) |
| ۱۰۴۔ زخم حیات | کالنکوی لاسی نیاٹا ڈی۔ سی | ( *Kalunchoe laciniata* DC ) |
| ۱۰۵۔ زراوند | ارسٹولوکیا (اسپیز) | ( Aristolochia (Spp) |
| ۱۰۶۔ زرشک | بربرس ارسٹاٹا ڈی۔ سی | ( ***Berberis aristata*** Roxb ) |
| ۱۰۷۔ زرورد | روزا ڈمیسکا نا مِل | ( Rosa damascena Mill ) |
| ۱۰۸۔ زہر مہرہ | سِیل کیٹ آف میگنیشیا اینڈ آئرن | ( Silicate of Magnesia & Iron ) |
| ۱۰۹۔ زیرہ سفید | کیومینم کائی مینم لِن | ( *Cuminum cymnium* Linn ) |
| ۱۱۰۔ زیرہ سیاہ | کیارم کاروی لِن | ( *Carum carvi* Linn ) |
| ۱۱۱۔ سبوس گندم | ٹرائی ٹیکم ایسٹائی وم لِن | ( ***Triticum aestivum*** Linn ) |
| ۱۱۲۔ سپستان | کارڈیا ڈائی کوٹوما فورسٹ۔ ایف | ( *Cordia dichotoma* Forst. f ) |
| ۱۱۳۔ ستِ اجوائن | تھائی مول | ( Thymol ) |
| ۱۱۴۔ ستِ پودینہ | مینتھول | ( Menthol ) |

| | | |
|---|---|---|
| ۱۱۵- ستاور | اسپارگس رے سی موسس ولڈ | ( *Asparagus racemosus* Willd ) |
| ۱۱۶- سرپھوکہ | ٹیفروزیا پرپوریا (لن) پرس | ( *Tephrosia purpurea* (Linn.) Pers ) |
| ۱۱۷- سرسوں | براسیکا نائیگرا (لن) کوچ | ( *Brassica Nigra* (Linn) Koch ) |
| ۱۱۸- سرکہ | وینے گار | ( Vinegar ) |
| ۱۱۹- سکھ درشن | کرائی نم لاٹی فولیم لن | ( *Crinum latifolium* Linn ) |
| ۱۲۰- سمندر جھاگ | کٹل فش بون | ( *Cuttlefish Bone* ) |
| ۱۲۱- سنا | کیشیا انگوسٹی فولیا وہل | ( *Cassia angustifolia* Vahl ) |
| ۱۲۲- سنگ جراحت | سیلی کیٹ آف میگنیشیا | ( *Silicate of Megnesia* ) |
| ۱۲۳- سنگ سرمہ | انٹی مونی | ( Antimony ) |
| ۱۲۴- سنگھاڑا | ٹراپا بائی اسپائنوزا روکزب | ( *Trapa bispinosa* Roxb ) |
| ۱۲۵- سوڈا خوردنی | سوڈیم بائی کاربونیٹ | ( Sodium bicarbonate ) |
| ۱۲۶- سونٹھ | زنجیبر آفیشی نیل روزک | ( *Zingiber officinale* Rosc ) |
| ۱۲۷- سونف | پمپی نیلا اینی سم لن | ( *Pimpinella anisum* Linn ) |
| ۱۲۸- سویا | انیتھم سوا کُرز | ( *Anethum sowa* Kurz ) |
| ۱۲۹- سورنجان تلخ | کالچیکم لوٹیم بیکر | ( *Colchicum luteum* Baker ) |
| ۱۳۰- سورنجان شیریں | کالچیکم (اسپیسز) | ( *Colchicum* (SPP) |
| ۱۳۱- سہاگہ | بورکس | ( Borax ) |
| ۱۳۲- سہانجنا | مورنگا اولیفرا لام | ( *Moringa oleifera* Lam ) |
| ۱۳۳- شاہترہ | فیومے ریا آفیشی نالس لن | ( *Fumaria officinalis* Linn ) |
| ۱۳۴- شراب | الکوحل | ( Alcohol ) |
| ۱۳۵- شکاکائی | اکیشیا کونسینا ڈی سی | ( *Acacia concinna* DC ) |
| ۱۳۶- شکر | شوگر | ( **Sugar** ) |
| ۱۳۷- شورہ قلمی | پوٹاشیم نائٹریٹ | ( **Potassium** nitrate ) |
| ۱۳۸- شہتوت | مورس نائیگرا لن | ( *Morus nigra* Linn ) |
| ۱۳۹- شہد | ہنی | ( Honey ) |

|  |  |  |
|---|---|---|
| ۱۴۰۔ صندل سُرخ | ٹیروکارپس سنٹالینس لِن۔ ایف | ( *Pterocarpus santalinus* Linn. f ) |
| ۱۴۱۔ صندل سفید | سنٹالم البم لِن | ( *Santalum album* Linn ) |
| ۱۴۲۔ طباشیر | بمبوسا بمبوس ڈروس | ( *Bambusa bambos* Druce ) |
| ۱۴۳۔ عاقرقرحا | اناسائی کلس پائریتھرم ڈی سی | ( *Anacyclus pyrethrum* DC ) |
| ۱۴۴۔ عودصلیب | پائیونیا ایموڈی وال | ( *Paeonia emodi Wall* ) |
| ۱۴۵۔ عطرحنا | حنا سینٹ | ( Henna scent ) |
| ۱۴۶۔ عناب | زیزیفس سٹائی وا گیرٹن | ( *Zizyphus sativa* Gaertn ) |
| ۱۴۷۔ عصارہ ریوند | گارسینیا ہمبوری۔ لِن | ( *Garcinia hamburii* Linn ) |
| ۱۴۸۔ غاریقون | پالی پورس آفیشی نالس فرائیز | ( *Polyporus officinalis* fries ) |
| ۱۴۹۔ فالسہ | گریویا ایشیاٹکا لِن | ( *Grewia asiatica* Linn ) |
| ۱۵۰۔ فوفل | اریکا کاٹے چو لِن | ( *Areca catechu* Linn ) |
| ۱۵۱۔ کاسنی | چیکوریم انٹی بس لِن | (*Cichorium intybus* Linn ) |
| ۱۵۲۔ کافور | سناموم کیمفورا نیز ایبرن | (*Cinnamomum camphora* Nees & Eberm) |
| ۱۵۳۔ کاکڑاسنگی | پسٹے کیا انٹے گری ما سٹے وارٹ برانڈس | ( *Pistacia integerrima* Stewart Brandis ) |
| ۱۵۴۔ کالی زیری | سنٹراتھرم انتھلمنٹکم (ولڈ) کنٹز | ( *Centratherum anthelminticum* (Willd) Kuntze ) |
| ۱۵۵۔ کالی مرچ | پائپر نائیگرم لِن | ( *Piper nigrum* Linn ) |
| ۱۵۶۔ کاہو | لاکٹوکا سٹائی وا لِن | ( *Lactuca sativa* Linn ) |
| ۱۵۷۔ کائپھل | میریکا ناگی تھنب | ( *Myrica nagi* Thunb ) |
| ۱۵۸۔ کباب چینی | پائپر کیوبے با لِن۔ ایف | ( *Piper cubeba* Linn. f ) |
| ۱۵۹۔ کتھا | اکیشیا کاٹے چو ولڈ | ( *Acacia catechu* Willd ) |
| ۱۶۰۔ کتیرا | اسٹراگالوس گمی فیرا لِن | ( *Astragalus gummifera* Linn ) |
| ۱۶۱۔ کچلہ | اسٹرکنس نکس وامیکا لِن | ( *Strychnos nux vomica* Linn ) |
| ۱۶۲۔ کچور کچری | کرکما زیڈوریا روزک | ( *Curcuma zedoaria* Rosc ) |

| | | |
|---|---|---|
| ۱۶۳۔ کٹکی | پکرورہائزا کُرّو رائل | ( *Picrorhiza kurroa* Royle ) |
| ۱۶۴۔ کدو | لے گی ناریا سیسراریا اسٹانڈ | ( *Lagenaria siceraria* Standl ) |
| ۱۶۵۔ کرنج | پونگامیا گلابرا وینٹ | ( *Pongamia glabra* Vent ) |
| ۱۶۶۔ کرنجوہ | سیسلپینیا بونڈک (لِن) روکزب | ( *Caesalpinia bondue* (Linn) Roxb ) |
| ۱۶۷۔ کریلا | موموردیکا چرنشیا لِن | ( *Momordica charantia* Linn ) |
| ۱۶۸۔ ککروندہ | بلیورم بالسیمفرا ڈی سی | ( *Blumea balsamifera* DC ) |
| ۱۶۹۔ ککورہ | اے کائنڈ آف بٹر گورڈ | ( A kind of bitter Gourd ) |
| ۱۷۰۔ کلتھی | ڈولی کس بائی فلورس لِن | ( *Dolichos biflorus* Linn ) |
| ۱۷۱۔ کشمش | وائٹس وِنی فیرا لِن | ( *Vitis vinifera* Linn ) |
| ۱۷۲۔ کنول گٹہ | نیلمبی ام اسپےسی اوزم ولڈ | ( *Nelumbium speciosum* Willd ) |
| ۱۷۳۔ کندر | بوس ویلیا سیرّاٹا روکزب | ( *Boswellia serrata* Roxb ) |
| ۱۷۴۔ کلونجی | نیگیلا سیٹیوا لِن | ( *Nigella sativa* Linn ) |
| ۱۷۵۔ کمیلہ | میلوٹس فلیپی نینسس مولی ارگ | ( *Mallotus philippinensis* Muell Arg ) |
| ۱۷۶۔ کنوچہ | فائی لنتھس مدراس پٹنسس لِن | ( *Phyllanthus maderaspatensis* Linn ) |
| ۱۷۷۔ کیلا | مُوسا پیاراڈی سیاکا لِن | ( *Musa paradisiaca* Linn ) |
| ۱۷۸۔ کھیرا۔ ککڑی | ۱۔ کوکومس سٹائی وس لِن | ( *Cucumis sativus* Linn ) |
| | ۲۔ کوکومس میلو ور یوٹی لیسس ڈتھی اینڈ فولر | ( *Cucumus melo var utilissimus* Dythie. & Fuller ) |
| ۱۷۹۔ گاجر | ڈاکس کیروٹا لِن | ( *Daucus carota* Linn ) |
| ۱۸۰۔ گاؤزبان | بوراگو آفیشی نالس لِن | ( *Borago officinalis* Linn ) |
| ۱۸۱۔ گردسماق | روہس کوریاریا لِن | ( *Rhus coriaria* Linn ) |
| ۱۸۲۔ گڑ | جَیگری | ( Jaggery ) |
| ۱۸۳۔ گڑھل | ہیبسکس روزا سائنینسس لِن | ( *Hibiscus rosa-sinensis* Linn ) |
| ۱۸۴۔ گلِ ارمنی | ارمینین بول | ( Armenian bole ) |

| | | |
|---|---|---|
| ۱۸۵۔ گلِ سرخ (گلاب) | روزا ڈومیسکانا مِل | ( *Rosa damascena* Mill ) |
| ۱۸۶۔ گلِ ملتانی | ملتان ارتھ | ( Multan earth ) |
| ۱۸۷۔ گلنار | پونیکا گرانیٹم لِن | ( *Punica granatum* Linn ) |
| ۱۸۸۔ گلو | ٹینوسپورا کارڈی فولیا (ولڈ) | ( *Tinospora Cordifolia* (Willd) Miers ) |
| ۱۸۹۔ گوکھرو | ٹریبولس ٹریسٹرس لِن | ( *Tribulus terrestris* Linn ) |
| ۱۹۰۔ گولر | فائی کس ریسی موسا۔ لِن | ( *Ficus racimosa* Linn ) |
| ۱۹۱۔ گوند ببول | اکیشیا عربیکا ولڈ | ( *Acacia arabica* Willd ) |
| ۱۹۲۔ گوگل | کومی فورا مُکل (ہوک ایکس سٹاک) اینگل | ( Commiphora mukul (Hook ex Stocks) Engl ) |
| ۱۹۳۔ گندنا | ایلیم ایسکالونیکم لِن | ( *Allinm ascalonicum* Linn ) |
| ۱۹۴۔ گندھک | سلفر | ( Sulpher ) |
| ۱۹۵۔ گھیکوار | الوئی باربا ڈینسس مِل | ( *Aloe barbadensis* Mill ) |
| ۱۹۶۔ گھونگچی | ابرس پری کاٹوری اس لِن | ( *Abrus precatorius* Linn ) |
| ۱۹۷۔ گیرو | ریڈ ارتھ | ( Red earth ) |
| ۱۹۸۔ گیندا | ٹیگیٹس ارکٹا لِن | ( *Tagetes erecta* Linn ) |
| ۱۹۹۔ لک مغسول | کوکس لاکا | ( Cocus lacca ) |
| ۲۰۰۔ لوبان | اسٹائی ریکس بنزوئن ڈرائیانڈ | ( *Styrax benzoin* Dryand ) |
| ۲۰۱۔ لودھ پٹھانی | سمپلوکس پیانی کولاٹا وال | ( *Symplocos paniculata* Wall ) |
| ۲۰۲۔ لونگ | سیزی جی ام ارومائیکم (لِن) میرانڈ ایل۔ ایم۔ پیری | ( *Syzygium aromaticum* (Linn) Merr & L.M. Perry ) |
| ۲۰۳۔ لہسن | ایلیم سٹائی وم لِن | ( *Allium sativum* Linn ) |
| ۲۰۴۔ لیموں | سائٹرس میڈیکا لِن | ( *Citrus medica* Linn ) |
| ۲۰۵۔ مازو | کوئرکس انفیکٹورا اولیو | ( *Quercus infectoria* Olive ) |
| ۲۰۶۔ مائیں | ٹماریکس افیلا کرسٹ | ( *Tamarix aphylla* karst ) |

|  |  |  |
|---|---|---|
| ۱۸۵۔ گل سرخ (گلاب) | روزا ڈومیسکا مل | ( *Rosa damascena* Mill ) |
| ۱۸۶۔ گل ملتانی | ملتان ارتھ | ( Multan earth ) |
| ۱۸۷۔ گلنار | پونیکا گرانیٹم لن | ( *Punica granatum* Linn ) |
| ۱۸۸۔ گلو | ٹینوسپورا کارڈی فولیا (ولڈ) | ( *Tinospora Cordifolia* (Willd) Miers ) |
| ۱۸۹۔ گوکھرو | ٹریبولس ٹرسٹرس لن | ( *Tribulus terrestris* Linn ) |
| ۱۹۰۔ گولر | فائی کس ریسی موسا۔ لن | ( *Ficus racimosa* Linn ) |
| ۱۹۱۔ گوند ببول | اکیشیا عربیکا ولڈ | ( *Acacia arabica* Willd ) |
| ۱۹۲۔ گوگل | کومی فورا مکل (ہوک ایکس سٹاک) اینگل | ( Commiphora mukul (Hook ex Stocks) Engl ) |
| ۱۹۳۔ گندنا | ایلیم ایسکالونیکم لن | ( *Allinm ascalonicum* Linn ) |
| ۱۹۴۔ گندھک | سلفر | ( Sulpher ) |
| ۱۹۵۔ گھیکوار | الوی بارباڈنسس مل | ( *Aloe barbadensis* Mill ) |
| ۱۹۶۔ گھونگچی | ابرس پری کاٹوری اس لن | ( *Abrus precatorius* Linn ) |
| ۱۹۷۔ گیرو | ریڈ ارتھ | ( Red earth ) |
| ۱۹۸۔ گیندا | ٹاگیٹس ارکٹا لن | ( *Tagetes erecta* Linn ) |
| ۱۹۹۔ لک مغسول | کوکس لاکا | ( Cocus lacca ) |
| ۲۰۰۔ لوبان | اسٹائی رکس بنزوئن ڈرائیانڈ | ( *Styrax benzoin* Dryand ) |
| ۲۰۱۔ لودھ پٹھانی | سمپلوکس پیانی کولاٹا وال | ( *Symplocos paniculata* Wall ) |
| ۲۰۲۔ لونگ | سیزی جی ام اروماٹیکم (لن) میرانیڈ ایل۔ ایم۔ پیری | ( *Syzygium aromaticum* (Linn) Merr & L.M. Perry ) |
| ۲۰۳۔ لہسن | ایلیم سٹائی وم لن | ( *Allium sativum* Linn ) |
| ۲۰۴۔ لیموں | سائٹرس میڈیکا لن | ( *Citrus medica* Linn ) |
| ۲۰۵۔ مازو | کوئرکس انفیکٹورا اولیو | ( *Quercus infectoria* Olive ) |
| ۲۰۶۔ مائیں | ٹمارکس افیلا کرسٹ | ( *Tamarix aphylla* karst ) |

| | | |
|---|---|---|
| ۲۰۷۔ مدار | کیلوٹروپس پروسیرا (ایٹ) آر۔بی۔آر | ( *Calotropis procera* (Ait.) R. Br ) |
| ۲۰۸۔ مجیٹھ | روبیا کارڈی فولیا لِن | ( *Rubia Cordifolia* Linn ) |
| ۲۰۹۔ مربہ آملہ | ایمبلکا آفیشی نالس گیرٹن | ( *Emblica officinalis* Gaertn ) |
| ۲۱۰۔ مردار سنگ | پلمبائی اوکسیڈم | ( *Plumbi* oxidum ) |
| ۲۱۱۔ مُر مکی | کومی فورا مرّہا (نیز) اینگل | ( *Commiphora myrrha* (Nees) Engl ) |
| ۲۱۲۔ مسور | لینس کولی نارس | ( ***Lens culinaris*** ) |
| ۲۱۳۔ مصطگی | پسٹیکیا لینٹسکس لِن | ( *Pistacia Lentiscus* Linn ) |
| ۲۱۴۔ مصری | شوگر کینڈی | ( **Sugar Candy** ) |
| ۲۱۵۔ ملیٹھی | گلائیسی رہائزا گلابرا لِن | ( ***Glycyrrhiza glabra*** **Linn** ) |
| ۲۱۶۔ مکو | سولانم نائیگرم لِن | ( *Solanum nigrum* Linn ) |
| ۲۱۷۔ مکھن | بٹر | ( **Butter** ) |
| ۲۱۸۔ منڈی | اسفیرانتھس انڈکس لِن | ( *Sphaeranthus indicus* Linn ) |
| ۲۱۹۔ موتیا | جاسمینم سمباک (ایٹ) | ( ***Jasminum sambac Ait*** ) |
| ۲۲۰۔ موچرس | سالمالیا ملابارکا سکاٹ اینڈ اینڈل | ( *Salmalia malabarica* Schott & Endl ) |
| ۲۲۱۔ موصلی سینبھل | سالمالیا ملابارکا سکاٹ اینڈ اینڈل | ( *Salmalia Malabarica* Schott & Endl ) |
| ۲۲۲۔ مولی | رافنس سٹائی وس لِن | ( *Raphanus sativus* Linn ) |
| ۲۲۳۔ موم | وایکس | ( Wax ) |
| ۲۲۴۔ مویز منقیٰ | وی ٹس وی نی فیرا لِن | ( *Vitis vinifera* Linn ) |
| ۲۲۵۔ مہندی | لاوزونیا البا لِن | ( *Lawsonia alba* Lim ) |
| ۲۲۶۔ میتھی | ٹرائی گونیلا فوینم گرائیکم لِن | ( *Trigonella foenum* ***graecum*** Linn ) |
| ۲۲۷۔ میدا لکڑی | لِٹشیا چائنینسس لام | ( *Litsea Chinensis* Lam ) |
| ۲۲۸۔ ناریل | کوکس نیوسی فیرا لِن | ( *Cocos nucifera* Linn ) |
| ۲۲۹۔ نارجیل دریائی | لوڈوئیسا مالڈاویکا پرس | ( *Lodoicea maldivica* Pers ) |